



## Lelki morzsák: Szent István üzenete a szolgálatban lévőknek

Egy régi legenda szerint, amikor Imre herceg megbetegedett, István nemcsak orvosokat hívatott, hanem szerzeteseket is – mert tudta, hogy a test gyógyítása mellett a lélek gondozása a legfontosabb. Királyként is úgy érezte, hogy az ember legmélyebb szüksége nem a hatalom, hanem az irgalom.

Szociális munkásként, gondozóként, segítőként ott vagyunk minden törekény élethelyzetben – ahol nem tudják leküzdeni a fájdalmat, a magányt, a kiszolgáltatottságot. Mi vagyunk azok, akik nem csak „munkát” végzünk, hanem **jelen vagyunk: emberként, lélekkel, figyelemmel.**

Szent István egyik legfontosabb intelme fiához így hangzik: **„Légy irgalmas mindenkéhez, ne csak az igazságosakhoz, hanem a gonoszokhoz is.”** (Intelmek, VII. fejezet)

Ez az irgalom erő, olyan erő, amely nap mint nap felkel, és újra odalép a szűkséget szenvedőhöz. **Nem ítél, hanem felemel.**

Tegyük fel a kérdést magunknak! **Ma kiknek a szolgálatában állok? Miben lehetek irgalmasabb, mint tegnap voltam?**

Uram, adj nekem Szent István szívéből – hogy ne csak igazságos legyek, hanem irgalmas is. Adj erőt, hogy türelemmel viseljem a nehéz sorsokat, bátorságot, hogy reményt adjak a kétségbeesetteknek, és adj hitet, hogy tudjam: minden apró gesztusban Te is ott vagy. Ámen.



Szerző: Kepes Anita



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

## **Közlemény az egyes szociális szolgáltatások és a gyermekek átmeneti gondozását nyújtó szolgáltatások 2025. július havi befogadható kapacitásairól**

Központi költségvetési támogatásban az a szociális, gyermekjóléti szolgáltatást biztosító fenntartó részesülhet, aki a szolgáltatói nyilvántartásba bejegyzésre került, és az általa nyújtott szolgáltatás a szociális, gyermekjóléti szolgáltatások területi lefedettségét figyelembe vevő finanszírozási rendszerbe befogadásra került. Amennyiben a fenntartó által nyújtott szolgáltatás esetében a befogadás általános – a rendelkezésre álló kapacitástól független – feltételei nem állnak fenn, akkor a szociálpolitikáért felelős miniszter a befogadásról az általa meghatározott és közleményben közzétett kapacitások alapján dönt. A befogadás érdekében a miniszter minden év január 15-éig a naptári évre vonatkozó kapacitást közzé teszi a Szociális Ágazati Portálon. Ha a szociálpolitikáért felelős miniszter a közzétett kapacitás alapján a befogadásról dönt, a még rendelkezésre álló kapacitást a befogadás hónapjának utolsó napjáig teszi közzé.

A fenntartó a közleményben foglalt feltételek figyelembevétele mellett kérelmet nyújthat be az általa nyújtani vagy bővíteni kívánt szolgáltatásra vonatkozóan.

*(A szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény 58/A. § (1)-(2),(2d); a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény 145.§ (1),(2d); a szociális, gyermekjóléti és gyermekvédelmi szolgáltatók, intézmények és hálózatok hatósági nyilván-*

*tartásáról és ellenőrzéséről szóló 369/2013. (X. 24.) Korm. rendelet 19/A. § (1)-(2) bekezdései alapján.)*

2025. július hóban az egyes szolgáltatások befogadható kapacitásainak száma országosan az alábbi dokumentum szerint alakul:

### [Jogszabályváltozások](#)

## **Pályázati felhívás Biztos Kezdet Gyerekházak befogadására és költségvetési támogatására**

A Belügyminisztérium a támogató szolgáltatás és a közösségi ellátások finanszírozásának rendjéről szóló 191/2008. (VII. 30.) Korm. rendelet 4.§ (2) bekezdése a) pontja alapján általános pályázatot hirdet 2025. július 16. napjával „Biztos Kezdet Gyerekházak befogadására és költségvetési támogatására”.

A Belügyminisztérium a pályázati eljárás lefolytatásával a Társadalmi Esélyteremtési Főigazgatóságot (továbbiakban. Főigazgatóság), mint kezelő szervet bízta meg. A pályázatot a Főigazgatóság által kezelt Elektronikus Pályázatkezelő és Szerződésmenedzsment Rendszer útján lehet benyújtani, amely [ezen a linken](#) érhető el.

### **A pályázat benyújtásának határideje:**

**2025. augusztus 21. 16:59<sup>59</sup> perc.**

A Pályázati felhívással kapcsolatos további információkat a Főigazgatóság Támogatásirányítási Főosztálya biztosítja a [bkgpalyazat@tef.gov.hu](mailto:bkgpalyazat@tef.gov.hu) email címen keresztül.

A részletszabályokat a pályázati dokumentáció tartalmazza:

### [Jogszabályváltozások](#)

**29/2025. (VII.24.) BM rendelet**

A Magyar Közlöny 2025. évi 87. (2025. július 24.) számában megjelent a belügyminiszter 29/2025. (VII. 24.) BM rendelete egyes szociális, gyermekvédelmi és fogyatékosügyügyi tárgyú miniszteri rendeletek módosításáról.

Főbb változások:

**○ 15/1998. (IV.30.) NM rendelet**

- 4/A § (1) bekezdés kiegészül: nevelőszülő toborzási módszerek szakmai programban való megjelenítési kötelezettséggel
- 82. § (4) bekezdés e pontja kiegészül: "életkoránál vagy állapotánál fogva aláírásra képtelen gyermek kivételével" szövegrésszel
- 92. § új (2a)bekezdéssel egészül ki: "Ha az utógondozói ellátás biztosítására a fiatal felnőtt tulajdonában vagy bérleményében lévő ingatlanban, mint külső férőhelyen kerül sor, az ellátás igénybevételéről szóló megállapodásban rögzíteni kell, hogy a külső férőhelyet működtető intézmény által rendelkezésre bocsátott pénzfedezetet a fiatal felnőtt milyen módon köteles felhasználni. A felhasználás teljesítését a külső férőhelyet működtető intézmény a szakmai programjában és a megállapodásban rögzített módon és gyakorisággal ellenőrzi."
- 93/A § (1) bekezdés a pont: felnőttképzésben való részvétel igazolásával egészül ki
- 124. § kiegészül a (10) bekezdéssel: "Ha az utógondozói ellátás biztosítására a fiatal felnőtt tulajdonát vagy bérleményét képező ingatlanban kerül sor, az ingatlanoknak száraznak, világosnak, jól fűthetőnek kell lennie, és rendelkeznie kell a mindennapi életvitelhez szükséges alapvető berendezési, valamint használati tárgyakkal."
- a 2. számú melléklet új képesítési követelményekkel bővült

**○ 1/2000. (I.7.) SZCSM rendelet:**

- 2. §-a új "m" ponttal egészül ki: szakmai egység: önálló szakmai irányítás alatt álló szervezeti egység

- 104. § (5) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép: „(5) Az utcai szociális munkát végző szolgáltató, intézmény a (2) bekezdés szerinti feladatokat legalább munkanapokon, legalább napi 6 órában végzi a szolgáltatói nyilvántartásban meghatározott ellátási területen, ideértve az ellátási területen életvitelszerűen élőknek az ellátási területen kívüli intézményi vagy egyéb szolgáltatásokhoz, és az ellátási területen kívül életvitelszerűen élőknek az ellátási területen lévő intézményekbe vagy szolgáltatásokhoz történő hozzáféréseinek biztosítását is. Az utcai szociális munkát végző szolgáltatók működési idejét a diszpécsterszolgálatokkal történt egyeztetést követően, úgy kell megszervezni – a megállapodásban rögzítettek szerint –, hogy az megfeleljen az ellátási terület szükségleteinek.”
- 104. §-a a következő (5a) bekezdéssel egészül ki: „(5a) Az utcai szociális munkát végző szolgáltató téli időszakban az életet és testi épséget veszélyeztető időjárási körülmények között – így különösen vörös kód kiadása vagy egyéb rendkívüli időjárási körülmény esetén – gondoskodik arról, hogy 18.00–22.00 óra között – szükség esetén a krízisautó szolgálat bevonásával – a közterületi bejelentésekre haladéktalanul reagálhasson. Egymással szomszédos vagy közös ellátási területtel rendelkező utcai szociális munkát végző szolgáltatók az ellátási terület speciális igényeit figyelembe véve, az illetékes diszpécsterszolgálattal közösen megállapodhatnak úgy, hogy ezt a szolgáltatást az adott napon csak az egyik szolgáltató biztosítja valamennyi érintett szolgáltató ellátási területén.”
- o 104. § (7) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép: „(7) Az utcai szociális munkát végző szolgáltatók, intézmények tevékenységüket összehangolják az ellátási területükön, illetve az azzal szomszédos ellátási területeken működő más utcai szociális munkát végző szolgáltatókkal, intézményekkel, valamint az illetékes diszpécsterszolgálattal. A diszpécsterszolgálattal történő együttműködéssel kapcsolatos kérdéseket – a feladatok, a vállalt kötelezettségek és a közterületen töltött ellátási időszakok meghatáro-

zásával – együttműködési megállapodásban kell rögzíteni. Az együttműködési megállapodásban a jogszabályi rendelkezésektől nem lehet eltérni, a jogszabályi feltételeket a szolgáltatóknak külön-külön kell teljesíteniük. Ha az ellátási területen több szolgálat működik, a közterületen töltött ellátási időszakokat úgy kell megszervezni, hogy azok minél kevésbé fedjék egymást. Ha az ellátási terület igényei ezt indokolják, az egymással szomszédos vagy közös ellátási területtel rendelkező utcai szociális munkát végző szolgáltatók működési idejét úgy kell meghatározni, hogy egyidejűleg valamennyi érintett ellátási területen egy szolgálat gondoskodjon a közterületen élő emberekkel kapcsolatos feladatok ellátásáról.”

- 3. számú melléklete szakképzettségek és szakképesítések oszlopa intézményvezető munkakörben bővült
- 111. § (2) bekezdés 16. pontjában az „otthona” szövegrész helyébe az „otthona és az időskorúak gondozóháza” szöveg lép
- 19/A. § (4) bekezdése hatályát veszti

#### ○ 8/2000. (VIII. 4.) SZCSM rendelet:

- 7. § (6) bekezdésében a „munkavállaló” szövegrész helyébe a „vezetőképzésre kötelezett munkavállaló” szöveg
- 10. § hatályát veszti
- 1–4. és 7. számú melléklete hatályát veszti, ezeket a nyilvántartó honlapján, valamint a Szociális Ágazati Portálon lehet majd megtalálni.

#### ○ 9/2000. (VIII. 4.) SZCSM rendelet:

- 2. § (6) bekezdés a; pontja módosul: teljesíti a továbbképzési kötelezettségét az a gondozó, ápoló vagy terápiás munkatárs munkakörben dolgozó, aki a demenciával élők gondozója vagy az autista személyek gondozója szociális ágazati képzés sikeres elvégzéséről tanúsítványt szerez
- 3. § (2) bekezdése módosul: A továbbképzésre kötelezettek köre kiegészül a segítő munkakörben legalább befejezett 8 általános iskolai végzettségűekkel, akiknek egy továbbképzési időszak alatt 60 pontot kell megszerezniük.

#### ○ 14/2022. (IV. 29.) EMMI rendele

- 1. melléklet X. pontjában foglalt táblázat B:3 mezőjében a „nyelvvizsga” szövegrész helyébe a „nyelvvizsga vagy B1 szintű jelynyelvi tudást igazoló tanúsítvány” szöveg lép

A teljes rendeletet itt megtalálják:

[Jogszabályváltozások](#)

#### 226/2025. (VII. 28.) Korm. rendelet

Megjelent a Kormány 226/2025. (VII. 28.) Korm. rendelete a nyugellátásokban és egyes más ellátásokban részesülő személyek részére juttatandó nyugdíjas élelmiszerutalvány különös szabályairól.

Élelmiszer-utalványra jogosult: az a Magyarországon élő és tartózkodó személy, akinek 2025 júliusában:

- öregségi nyugdíjat,
- özvegyi nyugdíjat,
- szülői nyugdíjat,
- árvaellátást,
- baleseti hozzátartozói nyugellátást,
- mezőgazdasági szövetkezeti öregségi, munkaképtelenségi, özvegyi járadékot,
- mezőgazdasági szakszövetkezeti tagok növelt összegű öregségi, munkaképtelenségi, özvegyi járadékát,
- korhatár előtti ellátást,
- szolgálati járandóságot,
- átmeneti bányászjáradékot,
- táncművészeti életjáradékot,
- rokkantsági ellátást,
- rehabilitációs ellátást,
- baleseti járadékot,
- rokkantsági járadékot,
- bányászok egészségkárosodási járadékát,
- fogyatékosági támogatást,
- vakok személyi járadékát,
- a Magyar Alkotóművészeti Közalapítvány által folyósított ellátásokról szóló kormányrendelet alapján folyósított ellátást,
- polgármesterek közszolgálati járadékát,



- a hadigondozásról szóló törvény alapján a társadalombiztosítási nyugellátásról szóló 1997. évi LXXXI. törvény 62. §-ában foglaltak szerint megemelő rendszeres pénzbeli ellátást,
- nemzeti helytállásért elnevezésű pótlékot,
- nemzeti gondozási díjat,
- házastársi pótlékot vagy
- házastársi jövedelempótlékot folyósítottak

A jogosultakat személyenként 3 darab 5000 forint, 3 darab 3000 forint, 2 darab 2000 forint, 2 darab 1000 forint címletű, összesen 30 000 forint értékű nyugdíjas élelmiszer-utalvány illeti meg, amelyeket 2025. október 15-ig kell a részükre kézbesíteni, vagy a kézbesítést megkísérelni.

A nyugdíjas élelmiszer-utalvány 2025. december 31-éig használható fel.

A nyugdíjas élelmiszer-utalvány

- 3 darab 5000, 3 darab 3000, 2 darab 2000, 2 darab 1000 forintos címletértékű,
- sorszámozott és vonalkóddal ellátott,
- egyedi vízjelet tartalmaz,
- tartalmazza a kibocsátó megnevezését,
- tartalmazza az érvényességi idejét,
- a kincstár által meghatározott és a honlapján nyilvánosságra hozott biztonsági elemekkel rendelkezik.

A teljes rendeletet itt megtalálják:

[Jogsabályváltozások](#)

### 234/2025. (VII. 31.) Korm. rendelet

A Magyar Közlöny 2025. évi 89. (2025. július 31.) számában megjelent a Kormány 234/2025. (VII. 31.) Korm. rendelete a fogyatékossgal élő fogyasztókat megillető különleges bánásmód részletes szabályairól, a védendő fogyasztói körbe tartozás igazolására alkalmas okiratok köréről, tartalmi és formai követelményeiről, a fogyatékossgal élő fogyasztó által használt tárgyi eszközök energiafogyasztása után a fogyatékossgal élő fogyasztót megillető

kedvezményes lakossági sávhatáron felül biztosított kedvezményes árú villamos energia mértékéről és annak igénybevételére vonatkozó részletes szabályairól.

Főbb pontjai:

- A villamos energia egyetemes szolgáltatás árképzéséről szóló miniszeri rendeletben meghatározott kedvezményes lakossági sávhatáron felül – a kedvezményre vonatkozó jogosultság megállapítása esetén – a kedvezmény mértéke jogosultanként 1697 kWh. A kedvezmény az augusztus 1. és július 31. közötti időszakra vonatkozik.
- A kedvezményre való jogosultság tekintetében – a jogosult kérelmére – a felhasználási hely szerint illetékes fővárosi és vármegyei kormányhivatal jár el. A kedvezményre való jogosultságot a kormányhivatal egyszerűsített határozattal állapítja meg. A kormányhivatal a jogosultakról nyilvántartást vezet.
- A kormányhivatal a jogosult, illetve a vele egy háztartásban élő, gyógyászati segédeszközt napi rendszerességgel használó személy természetes személyazonosító- és lakcímadatait a személyiadat- és lakcímnnyilvántartásban ellenőrzi.
- A kedvezményre való jogosultság megállapítása iránti kérelmet a kormányhivatal honlapján elektronikusan közzétett igénylőlapra kell benyújtani.
- A kedvezményre való jogosultságot megállapító döntésben a kedvezmény mértékéről kWh-ban kifejezve kell rendelkezni.
- Ez a rendelet 2025. augusztus 1-jén lép hatályba

### 31/2025. (VII. 31.) BM rendelet

A Magyar Közlöny 2025. évi 89. (2025. július 31.) számában megjelent a belügyminiszter 31/2025. (VII. 31.) BM rendelete a belügyminiszter feladatkörébe tartozó miniszeri rendeleteknek a fogyatékossgal élő személyeket érintő, az Alaptörvény tizenötödik módosításával összefüggő módosításáról.

E rendelet célja, hogy az Alaptörvény tizenötödik módosításában szereplő azon rendelkezéssel összhangban, amely szerint az Alaptörvény a jövőben a fogyatékossgal élőkre e megfogalmazással utaljon a fogyatékkal élők helyett, a belügyminiszter előkészítési felelősségébe tartozó miniszteri rendeletekben is módosításra kerüljön a fogyatékkal élők fogalma. Ez az emberközpontú megközelítés elősegíti a méltóság és az identitás komplexebb értelmezését, miközben összhangban áll a nemzetközi ajánlásokkal és a befogadó társadalmi normákkal is.

A következő rendeletekben módosult a „fogyatékkal” szövegrész „fogyatékossgal” szövegrészre:

- A helyettes szülők, a nevelőszülők, a családi napközit működtetők képzésének szakmai és vizsgakövetelményeiről, valamint az örökbe-fogadás előtti tanácsadásról és felkészítő tanfolyamról szóló 29/2003. (V. 20.) ESZCSM rendelet
- Az egészségügyi szolgáltatások nyújtásához szükséges szakmai minimumfeltételekről szóló 60/2003. (X. 20.) ESZCSM rendelet
- Az egészségügyi tevékenység végzéséhez szükséges egészségi alkalmasság vizsgálatáról és minősítéséről szóló 40/2004. (IV. 26.) ESZCSM rendelet
- A gyógyászati segédeszközök társadalombiztosítási támogatásba történő befogadásáról, támogatással történő rendeléséről, forgalmazásáról, javításáról és kölcsönzéséről szóló 14/2007. (III. 14.) EÜM rendelet

- A fogászati ellátás tevékenységi kódlistájának alkalmazásáról szóló 71/2011. (XII. 23.) NEFMI rendelet
- A katasztrófák elleni védekezés egyes szabályairól szóló 62/2011. (XII. 29.) BM rendelet
- A nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet
- A szakorvosok, szakfogorvosok, szakgyógyszerészek és szakpszichológusok egészségügyi szakirányú szakmai továbbképzéséről szóló 23/2012. (IX. 14.) EMMI rendelet
- A belügyminiszter irányítása alatt álló fegyveres szervek hivatásos és közalkalmazotti állománya részére adható szociális támogatásról és a kegyeleti gondoskodással kapcsolatos egyes feladatokról szóló 6/2013. (III. 27.) BM rendelet
- Az igazságügyi szakértői intézménynél foglalkoztatott igazságügyi alkalmazottak részére adható juttatásokról, támogatásokról és a kegyeleti gondoskodással kapcsolatos egyes feladatokról szóló 52/2016. (XII. 16.) BM rendelet
- A fejezeti kezelésű előirányzatok felhasználásának rendjéről szóló 13/2020. (V. 5.) BM rendelet





### Talptippek

### A nyári lábápolás fontossága és az idők különleges szükségletei

**A lábápolás mindannyiunk egészségének elengedhetetlen része, mégis gyakran elfeledkezünk róla. Ahogy öregsünk, a lábunk olyan változásokon megy keresztül, amelyek érzékenyebbé teszik a problémákra, így a megfelelő lábápolás segíthet javítani a mobilitást, csökkenteni a fertőzések kockázatát és fenntartani az általános jó közérzetet.**

A lábápolás számos előnnyel jár: biztosítja a jobb mozgásképességet, csökkenti a fájdalmat, javítja a higiénit, csökken az elesés veszélye, és lehetőséget ad a problémák korai felismerésére. A lábápolásnak nemcsak esztétikai, hanem egészségügyi előnyei is vannak, hiszen az idők aktívak maradhatnak, ami kulcsfontosságú a fizikai erőnlétük fenntartásában és az önmagukról való gondoskodásban.

**Időskorban** a bőr elvékonyodik, a vérkeringés csökken és a gyógyulás lelassul, míg a krónikus betegségek, mint a cukorbetegség, ízületi gyulladás vagy keringési problémák még nagyobb szövődmények kockázatát jelenthetik. A köröm elvékonyodik és töredezésre hajlamosabbá válik, vagy éppen ellenkezőleg, a megvastagodott köröm válik nehezen vághatóvá. A lábápolás elhanyagolása fájdalmas állapotokhoz vezethet, mint a hólyagok, bőrkeményedések, benőtt körmök vagy gombás fertőzések, amelyek csökkenthetik a mobilitást. Ezen okok miatt a gondozóknak különös figyelmet kell fordítaniuk az ellátottak lábápolására, amely a napi és heti rutin része kell legyen.

A **cukorbetegségben** szenvedő idősoknél a lábápolás különös figyelmet igényel. A neuropátia és a gyenge keringés miatt a legkisebb sebek is súlyos problémákat okozhatnak. Az ápolóknak gondosan figyelemmel kell kísérniük a cukorbeteg idők lábát, és biztosítaniuk kell, hogy rendszeresen járjanak orvosi ellenőrzésre. A



diabéteszes lábápolás célja a fertőzések megelőzése és a bőrelváltozások kialakulásának késleltetése.

Fontos, hogy a beteg rendszeresen, naponta mossa meg a lábát langyos vízben, és gondosan törölje szárazra, ha egyedül nem tudja megtenni a gondozók segítségével kell kivitelezni. A törülközés közben azonban ne dörzsöljük az elvékonyodott bőrt, és a lábujjak között is gondosan töröljük szárazra. A bőrkeményedést el kell távolítani, az esetleges szemölcs vagy tyúkszem eltávolítását szakemberre kell bízni.



Fontos, hogy a beteg rendszeresen, naponta mossa meg a lábát langyos vízben, és gondosan törölje szárazra, ha egyedül nem tudja megtenni a gondozók segítségével kell kivitelezni. A törülközés közben azonban ne dörzsöljük az elvékonyodott bőrt, és a lábujjak között is gondosan töröljük szárazra. A bőrkeményedést el kell távolítani, az esetleges szemölcs vagy tyúkszem eltávolítását szakemberre kell bízni.



Az **általános lábápolás** során naponta tisztítani kell a lábakat meleg vízben enyhe szappannal, majd alaposan meg kell őket szárítani, különösen a lábujjak között. A körmöket egyenes vonalban kell vágni, hogy megelőzzük a benövéseket, és rendszeres hidratálásra is szükség van, hogy elkerüljük a bőr kiszáradását. Az idősek számára különösen fontos a megfelelő lábbeli választás is, amely biztosítja a lábak kényelmét és csökkenti az esésvesztélyt.

A **gondozók napi feladatai** közé kell, hogy tartozzon a lábápolás, mivel ők segíthetnek megelőzni a komolyabb egészségügyi problémákat. A gondos és odafigyelő ápolás hozzájárul a jobb életminőséghez és a függetlenség megőrzéséhez. A gondozók feladata, hogy időben észleljék a lábproblémákat, és megfelelő kezelést biztosítsanak.

A nyári hónapokban a lábápolás különösen fontos, mivel a meleg idő és a szandálok viselése miatt a lábak többet vannak kitéve fertőzéseknek, mint más évszakokban. A bőr kiszárad, illetve a sérülések, karcolások is nagyobb számban fordulhatnak elő.

Nyáron a lábakat gyakrabban éri víz, pára és meleg, így a fertőzések, mint például a gombás fertőzés, könnyebben kialakulhatnak. A nyilvános zuhanyzók és strandok különösen veszélyesek lehetnek. Ezért az első lépés a bőrkeményedés eltávolítása, amelyen egy alapos lábáztatás és habkő használata segíthet. A lábakat rendszeresen fertőtleníteni kell nyáron és megfelelő lábápoló krémekkel kell hidratálni. A cipők rendszeres tisztítása és fertőtlenítése is fontos.

A lábápolás minden életkorban fontos, de különösen az időseknél és a cukorbetegyeknél kell kiemelt figyelmet fordítani rá. A megfelelő lábápolás nemcsak a lábak egészségét őrzi meg, hanem hozzájárul a függetlenség és a jó közérzet fenntartásához. A nyári hónapokban pedig különös figyelmet érdemel a fertőzések megelőzése és a bőr hidratálása. A rendszeres lábápolás segít elkerülni a komoly problémákat, és hosszú távon javítja az életminőséget.



A lábápolás minden életkorban fontos, de különösen az időseknél és a cukorbetegyeknél kell kiemelt figyelmet fordítani rá. A megfelelő lábápolás nemcsak a lábak egészségét őrzi meg, hanem hozzájárul a függetlenség és a jó közérzet fenntartásához. A nyári hónapokban pedig különös figyelmet érdemel a fertőzések megelőzése és a bőr hidratálása. A rendszeres lábápolás segít elkerülni a komoly problémákat, és hosszú távon javítja az életminőséget.

Szerző: Szócs Hajnalka





## „A jobbik részt választotta”

### Empátia és értő figyelem a segítő kapcsolatban

**A szociális szakmában dolgozók nap, mint nap emberek életének nehéz pillanataival szembesülnek. Ezért ebben a hivatásban nem elég csupán jelen lenni – valóban figyelünk kell. Nem a saját érzéseinkre, gondolatainkra, nem a saját válaszainkra fókuszálunk, hanem arra, amit a másik ember mond, ahogy mondja és amire valójában szüksége van.**

A Lukács evangéliumában szereplő Márta és Mária története kiváló példája annak, mit jelent az őszinte, osztatlan figyelem. Márta sűrűg-forog, gondoskodik, de panaszkodik is, mert egyedül érzi magát a feladatban. Mária viszont leül Jézus lábához, csendben figyel és hallgatja őt. Jézus szelíden, de határozottan világít rá a lényegre: „Mária a jobbik részt választotta, nem is veszíti el soha.” (Lk 10,42)

Ez a „jobbik rész” a mi életünkben is aktuális és nagyon fontos. A figyelmünk odaadása, az értő jelenlétünk az elláttal való kapcsolatban mindennapi kihívásaink egyike. Az empátia és az aktív hallgatás nemcsak szakmai technikák, hanem emberi minőségek, amelyek révén valódi bensőséges kapcsolat jöhet létre a segítő és a segítséget kérő között.

#### Mit jelent empátikusnak lenni?

Az empátia a beleérzés képessége, az a tudás, hogy képesek vagyunk „a másik szemüvegén” keresztül látni a világot. Ez nem szimpátia, nem együtt sírunk és nevetünk, hanem megértjük a másikat, miközben megőrizzük a szakmai távolságot, amely lehetővé teszi a hatékony segítségnyújtást. A túlzott bevonódás (pl. szimpátia) csökkentheti a kompetens cselekvés lehetőségét, míg a hűvös távolságtartás ellehetetlenítheti a kapcsolat kialakulását. Az empátia e kettő között egyensúlyoz.

#### Az aktív hallgatás ereje

Az aktív hallgatás nem csupán a csendben maradás. Ez egy tudatos, összeszedett jelenlét, amelyben:

- csendben vagyunk
- szemkontaktust tartunk
- időnként visszajelzünk
- nem ítélkezünk, nem tanácsolunk, hanem értelmezünk és megerősítünk.

Ez a fajta figyelem egy olyan tér, amelyben a másik fél felszabadul, és gyakran maga is megtalálja a válaszokat.



A segítő tehát a beszélgetés során nem saját gondolatait erőlteti rá a hozzá fordulóra, hanem kérdez, visszajelez, teret és időt hagy. Ennek következtében a másik ember saját maga ismerheti fel, mi a jó döntés számára. Ez a valódi segítségnyújtás.

### Miért fontos ez a segítőszakmában?

A szociális szakemberek gyakran olyan emberekkel dolgoznak, akik kiszolgáltatottak, sokszor bizalmatlanok, félelmekkel, szorongással teltek. Az empátia és az aktív hallgatás, benne az értő figyelem az első lépés a bizalom kiépítéséhez, melyek nélkül nincs kapcsolódás, kapcsolódás nélkül pedig nincs valódi változás.



Ráadásul, aki figyel, az nemcsak ad a másiknak, hanem kap is. Ahogyan Mária is kapott Jézustól, amikor leült hallgatni, úgy gazdagodik az is, aki mások felé fordul teljes figyelemmel. A figyelem ajándék a másik ember számára. És az ajándék visszatér, mely által mi magunk is gazdagodhatunk, növekedhetünk.

A szociális munka gyakran láthatatlan marad a világ számára, mert ott történik a legmélyebb emberi találkozásokban. Amikor igazán figyelsz a másikra – nemcsak hallgatod, hanem meghallod –, akkor nem csupán segítesz, kapcsolódsz, erőt adsz, te magad is gazdagabb leszel. Mária példája emlékeztet bennünket, a „jobbik rész” nem a teljesítményben, hanem a jelenlétben rejlik. És ezt a részt Jézus szavaival élve „nem is veszíti el soha” az, aki választja.



Szerző: Szócs Hajnalka





HÁLÁSAN  
KÖSZÖNÖM,  
HOGY ELJÖTTÉL

„Kis dolgokat nagy szeretettel bármelyikünk megtehet...”  
-Teréz Anya

## A Katolikus Szeretetszolgálat Názáret Otthon „Nagyi-Dédiegyüttlét” programjának bemutatása a 75. jubileumi évben

2025. július 14.-18-ig „Szeretet hetet” tartottunk, mindennap délelőttönként, immáron második alkalommal.

Célunk kettős volt: egyrészt (július 13.- a Nagymamák Világnapja) a szabadban nyáron is a lakóközösségünk napjait vidámabbá, élményszerűvé tenni dallal, tánccal, játékokkal, meghívott vendégekkel, önkéntesekkel, és sok-sok segítséggel. Másrészt az unokákat, dédunokákat, nagymamákat és dédnagymamákat boldogabbá tenni. Heti, illetve napi vidámságokkal kedveskedtünk nekik. Mindenkit nagy-nagy szeretettel vártunk és fogadtunk.



Az egyhetes együttlétre már hetekkel előre készültünk az otthon lakóival. Sokat beszélgettünk: kinek hány unokája és dédunokája van, mikor találkoztak utoljára velük, milyen közös programot szeretnének. Így állt össze a heti programterv, elkészült a meghívónk és már csak várnunk kellett a találkozásra. A gyerekek változó korosztályt képviseltek (6 hónapos kortól 45 éves korig). Csodálatos együttöltött órákat éltünk meg, sok-sok közös játékkal, mesével, tánccal. Szeretettel teli ölelések lengték be a házat.





jelenlétet és a gondoskodó figyelmet, amellyel sokat segíthetünk a mindennapokban a jó közérzet és a mentális állapot megtartásában. Szükség van olyan közös együttlétekre, kreatív ötletekre, amelyek visszaadják ennek a két generációnak az újra egymásra találását. Ahhoz, hogy ez az együtt eltöltött idő sikeres legyen segítőkre is szükségem volt: középiskolás gyerekek, önkéntesek és az otthon dolgozói, vezetője támogattak, segítettek. Hálat adok a jó Istennek a munkatársaimért, az együttműködő munkáért, az elért eredményekért és bízok benne, hogy a jövő még sok ilyen szép napot tartogat az Otthon életében. Kísérje mindannyiunk életét a jó Isten áldása és legyenek ezek a napok csodás emlékek mindannyiunk szívében. Kívánom, hogy több idősek otthona is próbálja ki, szervezzenek minél több olyan programot, amelyben együtt vonják be a különböző generációk tagjait.

Az ápolás, gondozás mellett nagyon fontos a mentálhigiénés ellátás, a mindennapok tartalommal és örömmel való megtöltése. Sok-sok közös program, a napi foglalkozások, zenei-, irodalmi-, kávéházi együttlétek színesítik az otthon lakóinak életét. A „Nagyi -Dédi együttlét” kiemelt célja volt, hogy alkalmat adjunk a fiatalok és az idősek számára, hogy együtt éljék át a közösen eltöltött idő szépségét, varázsát. Nagyon sok családban úgy nőnek fel a gyerekek, hogy nem élnek együtt a nagyszülőkkel, dédszülőkkel, ezáltal alig vannak közösen eltöltött emlékeik, élményeik. A gyerekek a nyitottság, a türelem, a segítőkészség, az empátia, a másság és az élet mulandóságának megértését, az elfogadást a nagyi, dédi olykor ráncos, remegő kezén át simogató szeretetével lesznek gazdagabbak. Az idős lakóink is sokat kapnak az együtt töltött idő kapcsán. Újból megélhetik az olykor hangos, életteli gyermeki



**Szerző: Küsmödi Terike**

**Kiadó neve:** Katolikus Szeretetszolgálat • **Kiadó székhelye:** 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 27/A.  
**Kiadásért felelős személy neve:** Dr. Vajda Norbert • **Szerkesztésért felelős személy neve:** Szlávik Bence