

MÓDSZERTANI
FUTÁR

Advent - a várakozás és az elcsendesedés ideje

Advent időszaka minden évben különös kettősséget hordoz. Miközben a városok megtelnek fényekkel, forralt bor illatával és vásárok nyüzsgésével, bent, a lelkünkben valami egészen másra vágyunk: csendre, lassulásra, valóságos megérkezésre önmagunkhoz.

A rohanás, az ajándékvadászat és a decemberi teendők sűrű forgataga könnyen felemésztí az ünnep lényegét. Pedig az advent nem a gyorsulásról, hanem éppen az ellenkezőjéről szól, a befelé figyelésről, a türelmes várakozásról, arról a finom csöndről, amelyben meghalljuk, mi is fontos igazán.

Egy adventi vasárnap délután Anna a belvárosi vásár forgatagában sétált. A tér közepén a nagy karácsonyfa alatt gyerekek nevetése szállt, a bódéból fahéj és sült gesztenye illata áradt. Mégis, valami zavarta: hiába volt körülötte minden csillogó és ünnepi, belül egyre nagyobb lett a zaj.

Ekkor megpillantott egy kis mellékutcát – alig világította meg egy magányos lámpa. Gondolt egyet, és letért a forgatagból. Ahogy eltávolodott a tömegtől, a hangok lassan elhalkultak. Csak a hó ropogott a cipője alatt. Megállt egy régi kapualjban, és mély levegőt vett. Ebben a csendben végre meghallotta mindazt, amire napok óta nem jutott ideje: a saját gondolatait, vágyait, azt, hogy mire is van igazán szüksége.

És ott, abban az egyszerű, csendes pillanatban értette meg az advent lényegét: néha csak néhány lépésre kell mennünk a zajtól, hogy újra kapcsolódjunk önmagunkhoz és a közeledő ünnep valódi üzenetéhez.

Advent arra hív, hogy a fények mögött meglássuk a lényegét. Hogy a vásári forgatagból kilépve találjunk magunknak egy kis szigetet: egy esti sétát, néhány perc gyertyafényt, egy csendes reggeli teát. A csönd nem a világ kizárása, hanem egy lehetőség arra, hogy a szívünkbe engedjük mindazt a fényt, amit az ünnep hordoz.

Advent nemcsak a várakozás, hanem a megérkezés időszaka is – akkor érkezünk meg igazán, amikor megengedjük magunknak a csendet.

Kívánom, hogy a zsúfolt decemberi napokban is találjunk olyan pillanatokot, amelyekben elcsendesedhetünk, megpihenhetünk és közelebb léphetünk ahhoz a békéhez, amelyet az ünnep magában hordoz. Legyen az advent fényes, meghitt és lélekben gazdagító mindannyiunk számára!



Szerző: Kepes Anita



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

1509/2025. (XI. 28.) Korm. határozat

A Magyar Közlöny 2025. évi 142. számában (2025.11.28.) megjelent a kormány 1509/2025. (XI. 28.) Korm. határozata az Országos Fogytékosságügyi Program végrehajtásának 2024 –2025. évekre vonatkozó Intézkedési Tervéről szóló 1186/2024. (VI. 28.) Korm. határozat módosításáról.

A módosítás az alábbi pontokat érinti:

- az Intézkedési Terv kiegészül az 1.10. alponttal, ami előírja, hogy a 2025. december 31-én lejáró, valamint a folyamatos határidejű feladatok végrehajtása az új, 2026 – 2027-es Intézkedési Terv hatálybalépéséig, de legkésőbb 2026. szeptember 30-ig megtörténjen;
- a 2. számú mellékletben a célértékek teljesítésének határideje is eddig az időpontig hosszabbodik meg;
- továbbá a korábbi határidők módosultak az 1.8. és 1.9. pontban.

A módosítás 2025. november 29-től hatályos.





Hurka, kolbász, szalonna...

A decemberi ünnepi időszakban szinte mindannyiunk étkezési szokásai megváltoznak – és ez alól azok sem kivételek, akik szociális szakosított ellátásban élnek vagy alapszolgáltatásban részesülnek. Ilyenkor a hétköznapi, megszokott fogások is ünnepibbé válnak, a bentlakásos intézményekben pedig különösen hangsúlyos az év végi hangulat. A hagyományaink szinte diktálják, hogy ebben a pár hétben bőségesebben, tartalmasabb ételeket fogyasszunk.

Az ünnepi ételek jellegzetesen magasabb zsír-, cukor- és sótartalmúak, ezért az év végi étrend gyakran jelentősen eltér a megszokottól. Ez az idősebb korosztálynál még érzékenyebben jelentkezhet, hiszen étvágyuk, emésztésük és energiaigényük erősebben függ a stabil napi rutintól, valamint egészségi állapotuk aktuális változásaitól.

Az ünnepi fogások – legyen szó sült húsokról, hurkáról, kolbászról, vagy a gazdag sütemények soráról – gyakran nosztalgikus élményeket idéznek, ami természetes módon csábít nagyobb adagok fogyasztására. Azonban ezek a nehezebb ételek könnyen megterhelhetik az emésztőrendszert. A fokozott zsírfogyasztás lassíthatja a gyomorürülést, teltségérzetet, puffadást, gyomorégést okozhat. A sóban gazdag, füstölt ételek pedig – különösen szívelégtelenség, magas vérnyomás vagy vesebetegség esetén – vízvisszatartást, ödémát vagy vérnyomás ingadozást válthatnak ki. A szénhidrátban és cukorban dús sütemények vércukor ingadozáshoz vezethetnek, ami diabétesz esetén különösen fontos szempont.

A családi összejövetelek, közös étkezések tovább erősítik a túlfogyasztás kockázatát: társaságban természetesen többet eszünk, és kevésbé figyelünk a

jóllakottság jelzéseire. Emellett az ünnepi programok gyakran felborítják a napi rutint, ami különösen problémás lehet azok számára, akik gyógyszereiket meghatározott étkezésekhez kötve szedik.



Ezért érdemes néhány egyszerű, de szakmailag is megalapozott szempontot figyelembe venni:

- **Lassú, tudatos étkezés:** segít elkerülni a túlevést, és támogatja az emésztést. A gyomor teltségérzetért felelős jelzései 15–20 perc után indulnak el, így a kapkodás könnyen túlzott fogyasztáshoz vezet.
- **Rendszeres, megszokott étkezési időpontok:** az idősek számára kiemelten fontos, főleg gyógyszerbevétel esetén. A nagy időbeli csúszások vércukor-ingadozást vagy rosszulétet okozhatnak.
- **Megfelelő folyadékbevitel:** az idősek szomjúságérzete csökken, így télen különösen magas a dehidráció kockázata, amely fáradékonysághoz, zavartsághoz, székrekedéshez vezethet.
- **Mértékletesség a nehéz ételeknél:** nem kell lemondani a kedvencekről, de a kisebb adagok, vagy a zsírszegényebb, könnyített változatok sok kellemetlenségtől megóvhatnak.
- **Könnyebb napok beiktatása:** a nagy lakomák között célszerű könnyen emészthető, rostban gazdag, kevésbé zsíros fogásokat fogyasztani, hogy az emésztőrendszer is regenerálódhasson.
- **Mozgás beiktatása:** rövid séták étkezés után javítják az emésztést, csökkentik a vércukorszint-kiugrást, és segítenek megelőzni az ünnepek alatt gyakori fásultságot.



Össességében természetes, hogy decemberben mindannyiunk étrendje megváltozik. A hagyományok, az együttlétek és az ünnepi hangulat meghatározzák, hogyan eszünk. Egy kis odafigyeléssel azonban az ünnepi időszak egyszerre lehet meghitt, ízekben gazdag, és az egészség számára is kíméletes.

Szerző: Szócs Hajnalka



Kapcsolatok és közösség, mint támasz (4. rész a „Lelki egészség a gondoskodásban” sorozatból)

Sorozatunk előző részeiben már szó volt a segítők belső erőforrásairól, a kiégés megelőzéséről, a hitről és arról, hogyan lehet egy intézmény megtartó közege a dolgozóinak. Most egy újabb fontos területre irányítjuk a figyelmet: a kapcsolatok és közösségek erejére, amelyek minden segítő életében kulcsszerepet játszanak.

A gondoskodás ugyanis nem csupán szakmai feladat, hanem emberi kapcsolat is. Ahogyan mi odafordulunk másokhoz, ugyanúgy szükségünk van nekünk is olyan emberekre, akikhez vissza lehet térni, akikhez oda lehet hajolni, és akikhez bátran lehet segítségért fordulni.

A segítő munkában gyakran olyan élményekkel találkozunk, amelyek mélyen megérintenek. Ezeket egyedül hordozni nagy teher. Éppen ezért kulcsfontosságú, hogy a segítők között valódi, bizalmon alapuló kapcsolatok alakuljanak ki.

A hrpwr.hu egyik cikke szerint a munkahelyi társas támogatás az egyik legerősebb védőfaktor a kiégéssel szemben, mert lehetőséget ad arra, hogy megosszuk a nehéz élményeket, és megtapasztaljuk, hogy nem vagyunk egyedül.

Egy támogató kollektívában a munkatársak képesek egymást „megtartani”:

- meghallgatják egymást ítékezés nélkül,
- észreveszik, ha valaki fáradtabb a szokásosnál,
- és meg merik kérdezni: „Hogy vagy valójában?”

Ezek a mindennapi apró kérdések és gesztusok gyakran többet jelentenek bármely tanácsnál.

Egy csapat működése nem magától lesz jó. Tudatosan kell ápolni azt a közösséget, amelyben bizalom, együttműködés és kölcsönös megbecsülés van.

A közösségépítő alkalmak – legyen az közös kávézás, tematikus beszélgetés, szakmai workshop vagy lelkinap – erősítik a csapaton belüli kötődést és csökkentik a stresszt.



Néhány egyszerű, mégis hatékony ötlet:

- Közös reggeli vagy havi egyszeri csapatkávézás, ahol nem a feladatokról van szó.
- Élményalapú programok – séta, kézműveskedés, közös ünnepi előkészületek.
- Szakmai megbeszélések emberi fókuszszal – nem csak adatokról esik szó, hanem arról is, melyik helyzet érintett meg bennünket.

Az ilyen alkalmak oldják a feszültséget, és segítenek abban, hogy a munkatársak ne csak egymás mellett, hanem egymással dolgozzanak.

A segítők gyakran hajlamosak arra, hogy sok energiát adjanak másoknak – és kevesebbet hagyjanak maguknak. Ilyenkor a legfontosabb, hogy legyenek olyan személyes kapcsolatok, ahová vissza lehet vonulni.

A kutatások igazolják, hogy a stabil családi és baráti háttér csökkenti a pszichés megterhelést, mert biztonságos teret teremt az érzelmek feldolgozásához és a pihenéshez.

A család és barátok jelentik azt a közeget, ahol:

- nem kell „szerepben lenni”,
- lehet egyszerűen fáradtnak, szomorúnak vagy gyengének lenni,
- ahol nem a segítő van a középpontban, hanem az ember.



Sok segítő számára különösen fontos, hogy legalább egy olyan személy legyen az életében, akinek ő is elmondhatja azt, amit mások tőle kérnek nap mint nap: „Figyelj rám egy kicsit.”

A segítség lényegében kapcsolat. És ahhoz, hogy tartósan oda tudjunk fordulni mások felé, nekünk is szükségünk van olyan emberekre, akik felénk fordulnak.

A támogató kollektíva, a jól működő munkahelyi közösség, a család és a barátok mind olyan erőforrások, amelyek nem luxust, hanem bázist jelentenek.

Ha erősek a kapcsolatok körülöttünk, mi is erősebbek tudunk lenni másokért.

Szerző: Kepes Anita



A közösségi média jelenlétének előnyei

Az elmúlt évtizedben a közösségi média felületek egyre nagyobb szerepet kaptak a társadalmi kommunikációban, információáramlásban és közösségépítésben. A szociális intézmények megjelenése ezeken a platformokon nem csupán a láthatóságukat növeli, hanem számos pozitív hatással bír az ellátottak, dolgozók és hozzátartozók mindennapjaira.

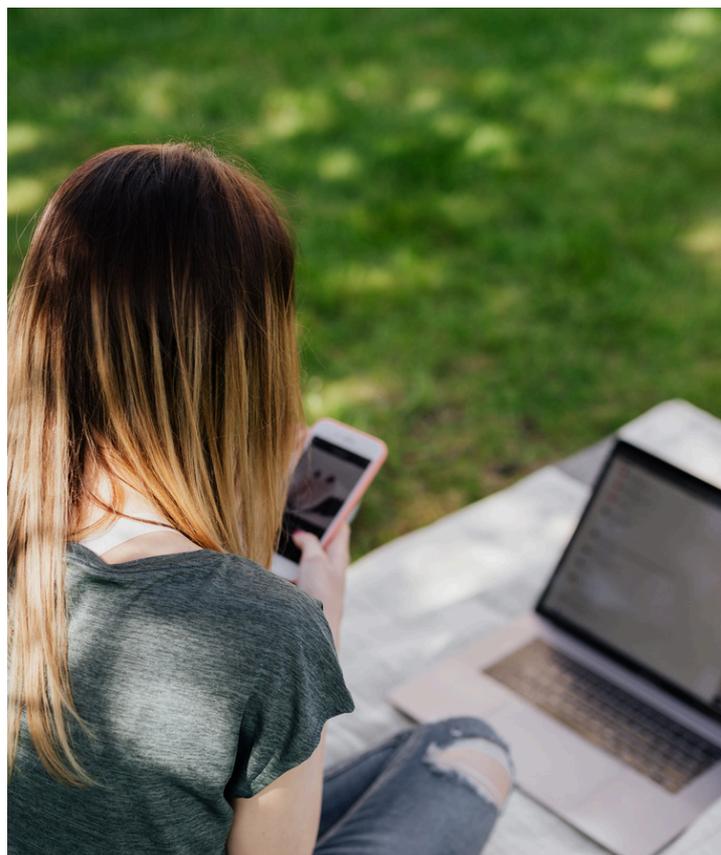
Az egyik legfontosabb előny, hogy az ellátottak gyorsabban és közvetlenebbül információhoz juthatnak az intézmény szolgáltatásairól, programjairól és eseményeiről. A közösségi média lehetőséget teremt arra, hogy az intézmények időben, könnyen elérhető módon kommunikáljanak például nyitvatartási időkről vagy éppen szabadidős programokról. Ez különösen fontos lehet olyan érdeklődők számára, akik korlátozott mozgásképességgel vagy egyéb nehézségekkel küzdenek, hiszen az online elérhetőség megkönnyíti a kapcsolattartást és az információhoz jutást. Ezen túl az online jelenlét hozzájárulhat az ellátottak szociális beágyazottságának erősítéséhez. A közösségi médián keresztül megosztott pozitív történetek, sikerélmények, közös programok képei és videói növelik az ellátottak önbecsülését és társadalmi elfogadottságát. A visszajelzések, kommentek, lájkok erősítik az összetartozás érzését, csökkentve az elszigeteltség érzetét, ami számos szociális intézményben kulcsfontosságú cél.

A közösségi média nem csak az ellátottaknak, hanem a dolgozóknak is nagy segítséget nyújthat. Egy aktív online jelenlét növeli az intézmény átláthatóságát és hitelességét, ami hozzájárulhat a munkatársak motivációjának és szakmai elismerésének növeléséhez.

A munkájukról szóló pozitív visszajelzések és elismerések nyilvános megjelenítése segít abban, hogy a dolgozók értékesnek és megbecsültnak érezzék magukat. Ezenkívül a közösségi médiának nagy jelentősége lehet a toborzásban is. Az intézmények könnyebben elérhetik a potenciális új munkatársakat, hiszen a platformokon megosztott tartalmak bemutatják a munkahelyi légkört, értékeket, valamint a szakmai kihívásokat. A képzések, események, valamint szakmai tapasztalatok megosztása tovább erősítheti a kollégák közötti összetartást és a folyamatos fejlődést.



A családtagok és hozzátartozók számára az egyik legnagyobb előny az átláthatóság és a bizalom megteremtése. Amikor az intézmény rendszeresen, őszintén és nyitottan kommunikál a közösségi médián keresztül, az hozzájárul ahhoz, hogy a hozzátartozók nyugodtabbak legyenek szeretteik ellátása kapcsán. Láthatják, hogy milyen programok, események zajlanak, milyen környezetben élnek az ellátottak, és hogy milyen odafigyeléssel történik a gondozás. A közösségi média emellett támogatást is nyújt a hozzátartozóknak. Megoszthatják saját tapasztalataikat, kérdéseiket, tanácsaikat, vagy akár közösségi segítséget is kérhetnek. Ez a fajta online közösségépítés erős érzelmi és információs támaszt jelenthet számukra, különösen akkor, ha fizikailag távol vannak az ellátottaktól.



A szociális intézmények közösségi média jelenléte tehát több szinten is értéket teremt: elősegíti az információáramlást, erősíti a közösségi kapcsolatokat, növeli a transzparenciát és hozzájárul az érintettek érzelmi jólétéhez. A megfelelően menedzselte online kommunikáció nemcsak a láthatóságot növeli, hanem hosszú távon hozzájárulhat a társadalmi elfogadás és a bizalom erősítéséhez is. Természetesen ez felelősséggel jár, ezért az intézményeknek fontos, hogy figyelmesen kezeljék a megosztott tartalmakat és az érintettek személyes adatait. Ennek ellenére a közösségi média használata ma már elengedhetetlen eszköz lehet a modern szociálmunka és gondozás hatékonyságának növelésében.

Szerző: Szócs Hajnalka

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



**ÁLDOTT, BÉKÉS KARÁCSONYT
KÍVÁNUNK MINDEN KEDVES
OLVASÓNKNAK!**



A SZERKESZTŐI CSAPAT