

MÓDSZERTANI FUTÁR



Az ünnepekről

Ha az ünnep elérkezik, akkor ünnepelj egészen.

Ölts fekete ruhát. Keféld meg hajad vizes kefével. Tisztálkodjál belülről és kívülről.

Felejts el mindent, ami a köznapok szertartása és feladata.

Az ünnepet nemcsak a naptárban írák piros betűkkel. Nézd a régieket, milyen áhítatosan, milyen feltétlenül, milyen körülményesen, mennyi vad örömmel ünnepeltek!

Az ünnep a különbözőség. Az ünnep a mély és varázssos rendhagyás. Az ünnep legyen ünnepies. Legyen benne tánc, virág, fiatal nők, válogatott étek, vérpezsdítő és feledkezést nyújtó italok. S mindenekfölött legyen benne valami a régi rendtartásból, a hetedik napból, a megszakításból, a teljes kikapcsolásból, legyen benne áhítat és föltétlenség.

Az ünnep az élet rangja, felsőbb értelme. Készülj föl reá, testben és lélekben.

S nemcsak a naptárnak van piros betűs napja. Az élet elhoz másféle, láthatatlan ünnepeket is.

Ilyenkor felejts el mindent, figyelj az ünnepre."

(Márai Sándor: Füves könyv)





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

- **Döntési lista a pályázati úton finanszírozott fejlesztő foglalkoztatást végző Fenntartók 2024. évi minimálbér és garantált bérminimum II. ütemű kompenzációja vonatkozásában**

Dr. Kósa Ádám államtitkár úr meghozta döntését fejlesztő foglalkoztatás 2024. évi minimálbér és a garantált bérminimum II. ütemű kompenzációjára vonatkozóan, melynek eredményét a mellékelt táblázat tartalmazza. Bővebb információ:

www.szocialisportal.hu

- **Döntés a fejlesztő foglalkoztatás 2024. évi feladatmutató csökkentésére vonatkozóan**

Dr. Tóth Tibor főigazgató úr meghozta döntését – a Tkr. 12. § (3) bekezdésének a) és b) pontjára hivatkozással –, melynek eredményét a mellékelt táblázat tartalmazza. Döntési lista:

www.szocialisportal.hu

- **Ágazatközi együttműködési minta dokumentum a pszichiátriai és szenvedélybetegek nappali ellátásához**

A pszichiátriai betegek és a szenvedélybetegek nappali ellátása működésének feltételei 2024. július 9-étől szigorodtak a szolgáltatás szakmai minőségének emelése céljából. A pszichiátriai betegek nappali ellátását és a szenvedélybetegek nappali ellátását nyújtó engedélyes fenntartójának – a közösségi ellátásokhoz hasonlóan – együttműködési megállapodást kell kötnie a területileg illetékes pszichiátriai vagy addiktológiai gondozóval.

Az egészségügyi szolgáltatók/intézmények és a szociálisellátást biztosító intézmények fenti kötelezettség teljesítése érdekében történő együttműködésének elősegítése céljából Dr. Takács Péter egészségügyi területért felelős államtitkár és

Fülöp Attila gondoskodáspolitikát felelős államtitkár aláírásával került kiadásra az együttműködési megállapodások mintája.

A dokumentumok megtalálhatók:

<https://szeretetszolgalat.hu/modszertan/jogszabalyvaltozasok>

- **Elkészült a Szakmatámogatási füzetek – Hatékony módszerek a pszichiátriai szociális szolgáltatásokban című kiadvány**

A Területi Szakmatámogatási Rendszer keretében működő Országos Pszichiátriai Munkacsoport koordinálásában elkészült a Szakmatámogatási füzetek – Hatékony módszerek a pszichiátriai szociális szolgáltatásokban című kiadvány.

A szakmatámogatási füzet alapvető célja, a pszichiátriai alap-és szakosított szolgáltatások területén már kipróbált, hatékony eszközöket, módszereket magukban foglaló programok bemutatásával és megismertetésével a szolgáltatók, intézmények szakmai támogatása. Fontos törekvés továbbá a felépülési modell megvalósításának és elterjesztésének a támogatása a pszichiátriai szociális szolgáltatásokban.

A szakmatámogatási füzet megtalálható:

<https://szeretetszolgalat.hu/modszertan/jogszabalyvaltozasok>

- **Közlemény az egyes szociális szolgáltatások és a gyermekek átmeneti gondozását nyújtó szolgáltatások 2024. november 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, évközi emelés esetén a megemelt kapacitást soron kívül teszi közzé 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 figyelembevételével 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 nyilvántartásáról és ellenőrzéséről szóló 369/2013. (X. 24.) Korm. rendelet 19/A. § (1)-(2) bekezdései alapján.)

A 2024. november hónapban befogadható kapacitások száma országosan a mellékelt közleményben foglaltak szerint alakul.

A kapacitások számát itt találják:

<https://szeretetszolgalat.hu/modszertan/jogszabalyvaltozasok>



ISSN 2939-7235





Az egyensúly kihívása, avagy hogyan lehet egyidejűleg teljesíteni a kettős kötelezettségeket?

A december különleges hónap, hiszen az ünnepi időszakra való készülődés és az év végi hajrá egyszerre van jelen az intézmények, szolgálatok és a családok életében egyaránt.

A Gondviselés megjelenése a mindennapokban

A gondozók munkája szent hivatás, különösen az ünnepek idején, hiszen a rászorulóknak sokszor ők jelentik az egyetlen közösséget, amellyel megélhetik az ünnep örömeit. Ugyanakkor fontos, hogy ne vállaljanak irreális terheket. A gondozók gyakran magukra veszik a kliensek érzelmi állapotát, és úgy érzik, kötelességük mindent megtenni azért, hogy jobbá tegyék az ünnepeiket. A kiegyensúlyozott gondoskodásért első sorban önmaguk tehetnek, de ha a munkahelyi vezető látja, hogy ezt nem tudják megvalósítani, hívják fel a figyelmet az alábbiakra:

Egyszerű ünnepi megoldások: nem kell minden feladatot tökéletesen teljesíteni. Az apró gesztusok – például egy rövid közös imádság vagy egy gyertyagyújtás – is mély hatást gyakorolhatnak a gondozottakra.

Közösségi tehermegosztás: az intézményekben dolgozók osszák meg egymás között az ünnepi feladatokat, előre egyeztetve azokat. Például a díszítést vagy az étkezések előkészítését, az ünnepi műsort, ajándékozást.

Lelki ráhangolódás: Még munka közben is lehetőség van arra, hogy néhány percben emlékeztessék magukat az ünnep valódi lényegére, például egy rövid adventi ima vagy történet, vers segítségével.



A családi élet és az ünnep megélése

A gondozók gyakran úgy érzik, a családjukban is ugyanolyan energiát kell fektetniük az ünnep megszervezésébe, mint a munkájukban. A gondozók ünnepi kettős terhelése komoly kihívás. Néhány tippünk segíthet abban, hogy egyszerre tudjanak jelen lenni munkájukban és családjukban:

Reális elvárások: fontos, hogy ne akarjanak „tökéletes” karácsonyt teremteni. Az együttlét, az egyszerűség és a szeretet megélése sokkal fontosabb, mint a kifogástalan díszek vagy ételek.

Időtervezés: érdemes már előre egyeztetni a családdal, hogy mikor tudnak együtt lenni, és ezeket az időpontokat sérthetetlenként kezelni. Akár néhány óra minőségi idő is elegendő lehet a kapcsolatok ápolására.

Közös ünneplés: Ha a családi karácsony is egyszerű és bensőséges, az segíthet abban, hogy a gondozó ne érezze úgy, hogy „két életet” kell élnie.

Hogyan találjunk időt a spirituális feltöltődésre?

A Szenteste a Megváltó érkezésének ünnepe. Ahhoz, hogy a gondozók is megélhessék ennek örömét, érdemes néhány pillanatra tudatosan elcsendesedni: akár munka közben, akár otthon, egy rövid ima vagy hálaadás segíthet az ünnep spirituális mélységének megélésében.



A Megváltó befogadása a mindennapokban: a gondozók munkája maga is lehet az ünnep része, hiszen az elesettek felé mutatott szeretetben Krisztus iránti szeretetüket is kifejezik.

Szentségi élet: amennyiben lehetséges, egy szentmise vagy gyónás, egy értékes szentbeszéd segíthet abban, hogy a gondozók lelki terhei is enyhüljenek, és nyitott szívvel várhassák a Megváltót.

Az ünnep lényege: a jelenlét

A gondozók számára az ünnep valódi ajándéka az lehet, ha felismerik: nem a tökéletesség a cél, hanem a szeretetteljes jelenlét, akár klienseik körében, akár a családjukban. Ez az egyszerű, őszinte szeretet teszi lehetővé, hogy ők maguk is megélhessék az ünnep örömét, és átérezzék, hogy munkájuk és életük Isten dicsőségét szolgálja.



ISSN 2939-7235



Az ajándékozás művészete

„Az ajándékozásban is van művészet. Tehetség és tapintat kell hozzá, nem egyszer zsenialitás. A zseniális ajándékozó kezében minden arannyá válik: a legolcsóbb ajándékkal is tud örömet szerezni, mert - eltalálta.” - Gonda Béla

Mindannyian kapunk és adunk ajándékokat különböző jeles ünnepek alkalmával: Karácsony, születésnap, névnap, házassági évforduló. De vajon belegondoltunk már az ajándékozás mélyebb üzenetébe?

Az ajándékozás szép kifejezése a szeretetünknek és az elismerésünknek. Átala segíthetjük a kapcsolataink építését és bensőségebbé alakítását. Gazdagíthatjuk vele önmagunkat és a megajándékozottat.

Az izgalom, az ajándékozás varázsa és az, hogy mennyire fog örülni a megajándékozott felvidít minket. Tehát elmondható, hogy nem csak maga az ajándékozás okoz örömet, hanem az egész folyamat. Sajnos manapság ezekről megfeledkezünk. A mai rohanó világunkban nem szánunk elég időt arra, hogy megtaláljuk a tökéletes ajándékot. Sokszor stresszként éljük meg. Legtöbbször beszaladunk a boltba és lekapunk a polcra valamit, amiről úgy gondoljuk, hogy jó lesz. Pedig pont, hogy az örömről kellene szólni. Egy tárgy ugyanis attól válik értékessé, hogy benne van az ajándékozó személyisége és jelentősége. Ebben rejlik az ajándékozás művészete.

Bárki képes az ajándékozás művészetére, ha elég időt és odafigyelést szán rá. Legyünk művészek! Nem kell hozzá rajz tehetség vagy diploma csak szeretet és odafigyelés a másikra. Nagyra értékelik az emberek a kézzel készült személyre szóló ajándékokat így érdemes a kiválasztott „bolti” ajándék mellé készíteni

egy képeslapot vagy egy közös fotókból összeállított montázst. Hatalmas örömet okozol vele, mert ebben is meglátszik, hogy gondoltál rá mikor készítetted és időt szántál rá. Tervezzünk előre és adjunk időt magunknak arra, hogy kitaláljuk mit is vegyünk vagy készítsünk. Így biztos, hogy tökéletes ajándékot adunk és valóban örömet szerzünk szerettünknek.



Az ajándékozás nagyon régre nyúlik vissza, a szakemberek szerint az önkéntes adás és megosztás ősi magatartás forma. Partnerkereső és utódnevelő viselkedésformából alakult ki. Az idők során ebből fejlődött ki az idegeneknek való adás, kapcsolat építési céllal, hogy a másik emberben barátságos érzelmeket keltsünk magunk iránt. Erre az elemi tapasztalatra már ősünk is építettek. A pszichológusok szerint e magatartás mögött egy mély emberi szükséglet rejlik: a közösségé. A fejlődépszichológia szerint ez a szükséglet már ötéves korban megnyilvánul, amikor a gyerekek készségesen adnak át másoknak olyan dolgokat, amelyeket ők maguk is szívesen megtartanának.

„Tapasztalatom szerint, amikor ingyenesen adsz, anélkül, hogy arra gondolnál, hogy mit kapsz cserébe, akkor kivétel nélkül kapsz is. Ez az adás és kapás szerves áramlása, egy varázslatos tánc, amire az egész ökoszisztémánk épül. Ehhez azonban szükség van a hitre, hogy bízunk a világban, hogy gondoskodik a szükségleteinkről. A keresztények ezt hívják "a vetés aratásának", a buddhisták "karmának", az ateisták pedig "józan észnek".” – Mark Boyle



Nem utolsó sorban egy nagyon fontos téma: az önszeretet! Ne feledkezzünk meg magunkról sem! Fontos, hogy a mindennapi mókuskerékben törődjünk magunkkal is. Lepjük meg magunkat valami szép, szívünknek kedves dologgal. Elvégeztünk egy fontos feladatot, vizsgát vagy felvettük a kiszemelt munkahelyre, bármilyen alkalom is legyen, okozunk örömet magunknak is. Nő vele az önbecsülésünk és motiváltabbak leszünk. Ha oda figyelünk magunkra és feltöltődünk, másoknak is nagyobb odaadással tudunk több szeretetet adni.

Az ajándékok kódolt üzenetek, az ajándékozás művészete akkor talál célba, ha nem akar mást, mint őszintén örömet szerezni a másinak. Kívánom, hogy ezt éljük meg mindannyian az idei karácsony alkalmával.



Hogy igazán öröm legyen

Jelen írás szoros összefüggésben van az Ajándékozás művészetével, A gondozók kettős terhével és a Lelki morzsákban megjelenő Márai írással is. Fontos és érzékeny téma, melyet nem lehet figyelmen kívül hagyni, ha valóban ünnepre készülünk, ha valóban ajándékozni készülünk, ha az öröm adása a szándékunk.

Az idős, pszichiátriai vagy szenvedélybeteg, fogyatékkal élő emberek érzelmi szükségletei nagyon egyediek, és az, hogy az ünnepi környezet miként hat rájuk, nagymértékben függ az adott élethelyzettől, a kapcsolataiktól és a múltbéli tapasztalataiktól. Szeretnénk segítséget nyújtani néhány szemponttal, ha az ünnepi készülődés, a hangzavar, a villogó fények kissé elhomályosítanak az empátia szemüvegét, melyen keresztül látjuk embertársainkat.

Az ünnepek időszaka az ellátottakban is intenzív érzelmeket válthat ki, amelyek lehetnek pozitívak és negatívak egyaránt. Nézzük ezeket külön-külön:

Pozitív érzések és gondolatok

Az egyik ilyen lehet a **várakozás és öröm**, mivel az ünnepek közelsége sokak számára a reményt és a szeretet érzését erősíti. Különösen azoknál, akiknek van kapcsolódásuk a családhoz vagy közösséghez.

A következő a **közösségi élmények megélése**. A közös ünneplések, éneklés, díszítések készítése az ellátó intézményekben erősíthetik az összetartozás érzését. Egy jól megszervezett karácsonyi program reményt és színt hozhat az ellátottak mindennapjaiba. És ott van a **remény a változásra**: az ünnepek sok ember számára a "kezdjük újra" érzést is magukkal hozzák. Lehetőséget látnak arra, hogy a következő év más legyen.

De előfordulhat, hogy **negatív érzések**, szorongások és féltelmek törnek a felszínre, melyekre nem számítunk.

Ilyen lehet a **magány**, hiszen azok számára, akiknek nincsenek családtagjaik, az ünnepek az elszigeteltség fájdalmát mélyíthetik el. Az "üres szék szindróma" érzékelhetővé válik, amikor mások családi melegséget élnek át.

És számolnunk kell az **elveszettség érzésével** is, különösen idős demens betegek esetében az ünnepek zavaróak lehetnek, ha nem tudják, mi történik körülöttük. Az ünnepi zajok, változások a megszokott életvitelben és érzelmi állapotban szorongást válthatnak ki.

Megjelenhet az **anyagi bizonytalanság** okozta kellemetlen érzet, ugyanis az ünnepekkel kapcsolatos költségek szorongást okozhatnak azok számára, akik az ellátórendszer peremén élnek. Sok kliens érezheti magát méltatlannak, ha nem tud ajándékot adni másoknak.

Feltörhetnek a **régi emlékek fájdalmai**: az ünnepek a veszteségeket is felszínre hozhatják. Egy elvesztett családtag vagy a múltban megélt traumák árnyéka különösen erős lehet ebben az időszakban.



Azonban segíthetjük ellátottjainkat, ha a fenti negatív jelenséget tapasztaljuk. Gyakoroljuk a személyes figyelmet, ami egy-egy személyes gesztusban: mint például egy beszélgetésben vagy egy kézzel írt üdvözlésben nyilvánulhat meg, de nagyon sokat jelenthet azok számára, akik magányosnak érzik magukat.

Ezen kívül fontos a rutin és biztonság a gondozottak számára. Fontos, hogy az ünnepi tevékenységeket a megszokott napirendbe ágyazzuk, hogy a változások ne okozzanak zavarokat, főleg demens betegek esetében.

Nem utolsó sorban érdemes teret adni annak, hogy az ellátottak megélhessék és megoszthassák a negatív érzéseiket is, anélkül, hogy azokat elfojtanák.

Az ünnepek tehát képesek fényt és árnyékot is hozni az ellátottak életébe. Az empátia és a közösségi gondoskodás azonban sokat enyhíthet a nehéz érzé-

seiken, és segíthet az ünnepi örömek megélésében. Fontos lehet, hogy az intézmények figyelembe vegyék az egyéni igényeket: egy csendesebb sarok lehetősége vagy egy személyes beszélgetés talán éppolyan értékes lehet, mint a közös ünnepi események.

És végezetül érdemes figyelembe venni, hogy a személyiség, az érettség és a hit valóban erőforrásokká válhatnak az élet bármely szakaszában. A mély Isten-hit segíthet abban, hogy az ember felismerje: minden helyzet, legyen az akár nehéz vagy örömteli, kegyelem és tanítás is egyben.

Az adás és elfogadás egyensúlya mindannyiunk számára tanulság és ajándék.





ÁLDOTT KARÁCSONYT KÍVÁN:

A Módszertani Futár szerkesztői csapata

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