2026. FEBRUÁR / 2. szám

Módszertani Futár

50. SZÁM

ADATVÉDELMI KALAUZ • MUNKAÜGYI IRÁNYTŰ • LELKI MORZSÁK • SZAKMAI SZABÁLYZÓK • ÉLETVITEL TANÁCS / EGÉSZSÉG • MENTÁLHIGIÉNÉS KALAUZ • MÓDSZERTANI KITEKINTŐ • JÓGYAKORLATOK

ISSN 2939-7235

Szerkesztői megjegyzés

Az adatvédelem sokszor akkor kerül szóba, amikor már probléma van. Ez az új rovat azért indul, hogy a **mindennapok csendes dilemmáiról** beszéljünk: azokról a helyzetekről, amelyekkel a szociális intézmények dolgozói nap mint nap találkoznak, gyakran anélkül, hogy tudatosan adatvédelmi kérdésként gondolnánk rájuk. A cél nem az eligazítás, hanem a **biztonságos gondolkodás támogatása**.

Adatvédelem a mindennapokban – amikor nem is tudjuk, hogy erről van szó

A szociális intézményekben rengeteg történet fordul meg nap mint nap.
Nem adatlapok, nem nyilvántartások – hanem emberek, élethelyzetek, sorsok.

Egy ellátott neve, egy hozzátartozó kérdése, az ápolási-gondozási dokumentáció egy mondata vagy egy fénykép egy közös ünnepségről mind olyan információk, amelyek mögött valaki ott van teljes valójában. Ezekkel az információkkal dolgozunk nap mint nap, sokszor észrevétlenül, rutinszerűen, jó szándékkal.

És gyakran pont ilyenkor történik meg az adatvédelem is – jól vagy kevésbé jól.

Megkérdezi a hozzátartozó a folyosón, hogy mi van az édesanyjával. Feltöltünk egy képet egy közös eseményről, mert jó hangulatú volt. Megállítanak egy „csak egy gyors kérdésre”.

ISSN 2939-7235

Ismerős helyzetek. Senki nem akar rosszat. Segíteni szeretnénk, jelen lenni, válaszolni. Mégis ezek azok a pillanatok, amikor adatvédelemről van szó – akkor is, ha ezt nem így nevezzük.

Sokszor nem az a kérdés, hogy szabad-e, hanem hogy hogyan lehet jól csinálni.

Az adatvédelem ugyanis nem elsősorban jogszabály, nem adminisztráció és nem ellenőrzés. Hanem annak a felismerése, hogy amit ránk bíznak, az érték. És hogy a bizalom, amellyel az ellátottak és hozzátartozóik felénk fordulnak, megérdemli a védelmet.

A segítő munka természetes velejárója, hogy sokat tudunk. Hallunk, látunk, megtudunk olyan dolgokat, amelyeket mások nem. Ez önmagában nem probléma – sőt, a gondoskodás feltétele. A kérdés mindig az, hogyan bánunk ezzel a tudással.

Az adatvédelem ebben nem akadály, hanem kapaszkodó. Segít eligazodni azokban a hétköznapi helyzetekben, amikor nincs idő hosszú mérlegelésre, mégis jó döntést szeretnénk hozni. Amikor nem utólag szeretnénk magyarázkodni, hanem előre szeretnénk biztosak lenni abban, hogy jól jártunk el.

Ez a rovat azért indul, hogy ezekről a helyzetekről közösen gondolkodjunk. Nem paragrafusok nyelvén, hanem a mindennapok valóságából kiindulva. Olyan kérdésekről, amelyek ténylegesen felmerülnek az intézményekben, és amelyekre nem mindig egyértelmű a válasz.

Nem az a cél, hogy mindent azonnal tudjunk. Hanem hogy merjünk megállni egy pillanatra, felismerni a dilemmát, és legyen hova fordulni, ha bizonytalanok vagyunk.

Az adatvédelem a gondoskodás csendes oldala. Akkor működik jól, ha szinte észrevétlen – de mégis jelen van minden odafigyelő döntésben.

Szerző: Dr. Medveczky Zoltán
Adatvédelmi tisztviselő (DPO)
Certified Data Protection Officer

ISSN 2939-7235

Beharangozó

A munkaügy, a személyügy és a bérszámfejtés világa ritkán az a terület, amit az ember „könnyű olvasmánynak" gondol. Jogszabályváltozások, határidők, értelmezések – mindennaposak, mégis időről időre fejtörést okoznak. A Módszertani Futár munkaügy rovata, azért jön létre, hogy ebben a sokszor bonyolultnak tűnő környezetben kapaszkodót adjon.

Az elkövetkező egy évben háromhavonta jelentkező online kiadványunkban olyan gyakorlati összefoglalókat, ötleteket és tippeket hozunk, amelyek a mindennapi munkában valóban használhatók. Nem tankönyvet írunk, és nem jogszabályszöveget másolunk – inkább értelmezünk, rendszerezünk és segítünk eligazodni.

Szó lesz például:

- aktuális munkaügyi kérdésekről, amelyek a legtöbbször felmerülnek a gyakorlatban,
- személyügyi megoldásokról, jó gyakorlatokról, visszatérő dilemmákról,
- bérszámfejtési témákról, tipikus hibákról, ellenőrzési pontokról,
- és mindarról, ami egy HR-rel, munkaüggyel vagy bérrel foglalkozó szakembert nap mint nap érint.

A célunk egyszerű: rövid, átlátható, gondolatébresztő tartalmakat adni, amelyeket egy kávé mellett is végig lehet olvasni, mégis adnak egy új nézőpontot, megerősítést vagy épp egy „aha-élményt".

A Módszertani Futár nem kész válaszokat ígér minden helyzetre – inkább iránytű szeretne lenni. Egy olyan szakmai társ az úton, aki időről időre megérkezik, és hoz magával egy csomag friss gondolatot.

Tartson velünk a következő lapszámokban – mi már készítjük a futár táskáját.

Szerző: Érsekné Bartha Bernadett

ISSN 2939-7235

Katolikus Módszertani Központ

SZOCIÁLIS SZAKMAFEJLESZTÉS

Lelki morzsák

A valódi érték nyomában

Vannak helyzetek, amikor nem a megoldás a legfontosabb, hanem az értéklátás. Az a belső mozdulat, amellyel a másik felé fordulunk.

Egy kisfiú bement egy állatkereskedésbe, hogy kölyökkutyát vegyen. Nem nézelődni érkezett, nem csak álmodozni: a zsebében ott volt az összegyűjtött pénze. A dobozban hat kiskutya feküdt. Öt egészséges, egy pedig más volt – a jobb mellső lába nem fejlődött ki rendesen. A fiú nem habozott: őt választotta.

Az eladó jószándékú volt. Meg akarta óvni a gyermeket egy nehézségtől, egy „nem tökéletes" döntéstől. Felhívta a figyelmet arra, hogy ez a kutya nem fog tudni úgy futni, játszani, mint a többiek. Amikor a fiú mégis kitartott, az asszony felajánlotta: akkor odaadja ingyen. Hiszen „ez így igazságos".

A gyerek válasza azonban megállította a helyzetet. Kihúzta magát, és azt mondta: „Ingyen nem kell. Ez a kutya is ér annyit, mint a többiek." Kifizette az árát, majd elindult kifelé. Ekkor az eladó észrevette, hogy a fiú biceg. Térdtől lefelé hiányzott az egyik lába. És akkor mindent megértett.

Ez a történet nem egy megható csavar miatt fontos, hanem azért, mert pontosan megmutatja azt a belső nézőpontot, amely segítői munkánk egyik legnagyobb kihívása. A fiú nem a hiányt látta meg először, hanem az értéket. Nem azt kérdezte, mi nem működik, hanem azt élte meg, ki van ott vele szemben. Saját tapasztalata miatt – vagy éppen annak ellenére – képes volt túlmutatóan látni.

Segítőként gyakran jó szándékkal tesszük azt, amit az eladó: óvni akarunk, könnyíteni, „igazságosak" lenni. De közben észrevétlenül áthelyeződik a fókusz. A személy helyett a probléma kerül előtérbe. Az ember helyett a hiány. És ilyenkor előfordulhat, hogy kevesebbet várunk, kevesebbet adunk, kevesebbre értékelünk akár anélkül, hogy ezt kimondanánk.

Az „ingyen odaadom" mondat ebben a történetben nem nagylelkűség, hanem tükröt tart. Megmutatja, milyen könnyen csúszunk bele abba, hogy valakit nem egyenrangú félként kezelünk, hanem sajnálatból, kompenzációból, jóindulatból. Pedig az egyenrangúság nem a terhek eltüntetését jelenti, hanem az érték elismerését.

A segítő tekintete akkor válik valódivá, amikor nem a hiány szabja meg a kapcsolatot, hanem az ember. Amikor nem mi döntjük el előre, mire képes a másik, hanem teret adunk neki, hogy megmutassa magát. Amikor nem „olcsóbban" adjuk, hanem komolyan vesszük.

A kisfiú azért tudta kimondani: „Ez a kutya is ér annyit, mint a többiek", mert ő maga is így szeretett volna élni…

Szerző: Kepes Anita

ISSN 2939-7235

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

Hajléktalan embereket segítő Regionális Diszpécserszolgálatok

A diszpécserszolgálatok működését a személyes gondoskodást nyújtó szociális intézmények szakmai feladatairól és működésük feltételeiről szóló 1/2000. (I.7.) SzCsM rendelet szabályozza.

Részletek ezen a linken.

Közlemény az egyes szociális szolgáltatások és a gyermekek átmeneti gondozását nyújtó szolgáltatások 2026. évi befogadható kapacitásairól

Az Ágazati Portálon megjelent az egyes szociális szolgáltatások és a gyermekek átmeneti gondozását nyújtó szolgáltatások 2026. évi befogadható kapacitásairól szóló közlemény:

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 lefedettséget 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 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 2026. évben a szociális szolgáltatások és a gyermekek átmeneti gondozását nyújtó szolgáltatások esetében nincsenek befogadható kapacitások.

1/2026. (I. 30.) KIM rendelet

A Magyar Közlöny 2026. évi 12. (2026. január 30.) számában megjelent a kultúráért és innovációért felelős miniszter 1/2026. (I. 30.) KIM rendelete egyes gyermekjóléti, szakképzési és felnőttképzési tárgyú rendeletek módosításáról.

A személyes gondoskodást nyújtó gyermekjóléti, gyermekvédelmi intézmények, valamint személyek szakmai feladatairól és működésük feltételeiről szóló 15/1998. (IV. 30.) NM rendelet 145. § (11) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(11) A szakszolgálat az örökbefogadásra való alkalmassági vizsgálat folyamatának rögzítését a kérelem benyújtásakor, de legkésőbb két munkanapon belül a GYVR örökbefogadási alrendszerében elkezdi, és folyamatában végzi az örökbefogadói alkalmasságról szóló határozat véglegessé válásáig."

ISSN 2939-7235

Téli bezártság idején – testi kapaszkodók egy beszűkült időszakban

A téli hónapok beköszöntével a mindennapok ritmusa szinte észrevétlenül átalakul. A hideg időjárás, a rövidebb nappalok és a korlátozott kimozdulási lehetőségek miatt sok ellátott és gondozó tapasztalja meg azt az állapotot, amikor a tér és a lehetőségek beszűkülnek. Ez az időszak nem feltétlenül jár együtt betegséggel, mégis fokozott terhelést ró a szervezetre, amely alkalmazkodni próbál az új körülményekhez.

A kevesebb természetes fény és a csökkenő mozgásmennyiség hatása gyakran általános fáradtságban, lassulásban, az energiaszint csökkenésében jelenik meg. Ilyenkor különösen fontos, hogy tudatos figyelem irányuljon a testi állapot támogatására. A szervezet ugyanis ebben az időszakban több erőforrást használ fel ahhoz, hogy fenntartsa az egyensúlyt, és ha ez a támogatás elmarad, annak következményei a közérzetben is megmutatkozhatnak.

A téli vitaminpótlásról legtöbbször az immunrendszer jut eszünkbe, ami érthető, hiszen a megfázásos időszakban ez kiemelt jelentőséggel bír. Ugyanakkor a vitaminok szerepe ennél tágabb. A napfény hiánya miatt csökkenő D-vitamin-szint, az idegrendszer működését segítő B-vitaminok vagy a szervezet általános ellenálló képességét támogató C-vitamin mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a test könnyebben alkalmazkodjon a téli körülményekhez. A vitaminbevitel megtervezésekor mindig az ellátott egyéni állapotát, életkorát és egészségi helyzetét érdemes figyelembe venni, és amennyire lehet, a táplálkozásra is építeni.

A téli étkezéseknek nemcsak testi, hanem érzelmi jelentősége is van. A meleg ételek és italok biztonságot, kiszámíthatóságot adnak, és segítenek strukturálni a napot. Egy meleg leves vagy tea sok esetben többet jelent puszta tápanyagbevitelnél: ritmust teremt, megállít egy pillanatra, és kapaszkodót ad egy hosszabb, csendesebb napon. Amikor kevesebb külső inger ér bennünket, ezek az apró, ismétlődő elemek különösen felértékelődnek.

ISSN 2939-7235

A mozgás kérdése télen gyakran háttérbe szorul, különösen akkor, ha az időjárás vagy az ellátott állapota nem teszi lehetővé a megszokott aktivitásokat. Ilyenkor nem a teljesítmény, hanem a rendszeresség válik fontossá. Egy-egy rövid átmozgatás, a mindennapi tevékenységek tudatosabb végzése vagy egy kis séta a rendelkezésre álló térben is segíthet abban, hogy a test ne „álljon le" teljesen. Ezek az apró mozgások nemcsak az izmokra és az ízületekre hatnak, hanem a nap ritmusát is segítenek fenntartani.

A gondozók sokszor tapasztalják, hogy a téli időszakban az ellátottak visszahúzódóbbá válnak, kevésbé kezdeményeznek, nehezebben kapcsolódnak a mindennapi tevékenységekhez. Fontos felismerni, hogy ezek a változások gyakran nem akarat kérdései. A fényhiány, a csökkent mozgás és az alacsonyabb energiaszint együttesen hat a közérzetre, ami a viselkedésben is megjelenhet.

A testi egészség tudatos támogatása ebben az időszakban ezért nem önmagáért való. Megalapozza azt, hogy az ellátottak – és velük együtt a gondozók – lelkileg is kiegyensúlyozottabban tudják megélni a téli bezártságot. Amikor a szervezet megkapja a szükséges támogatást, könnyebb kezelni a beszűkült tér és lehetőségek okozta terheket is.

A következő rovat, a Mentálhigiénés Kalauz ehhez kapcsolódva arra keresi a választ, hogyan hat a téli időszak a lelkiállapotra, és milyen apró lépések segíthetnek a belső egyensúly megőrzésében.

Szerző: Kepes Anita

ISSN 2939-7235

Téli bezártság idején – lelki egyensúly egy beszűkült világban

A téli időszak nemcsak a testet, hanem a lelket is próbára teszi. Amikor rövidebbek a nappalok, kevesebb a természetes fény, és a kimozdulás lehetőségei beszűkülnek, sokan tapasztalják meg azt az állapotot, amelyet nehéz pontosan megnevezni, mégis jól érzékelhető. A napok lassabban telnek, csökken a lelkesedés, a megszokott tevékenységek kevesebb örömet adnak, és könnyebben alakul ki visszahúzódás. Ez a lelki állapot nem rendellenesség, hanem a téli környezetre adott természetes reakció.

Ahogy az Egészség rovat cikkében is megjelenik, a fényhiány, a csökkent mozgás és az alacsonyabb energiaszint testi szinten is hatással van az emberre. Ezek a testi változások azonban szorosan összefonódnak a lelki folyamattal. Amikor a szervezet fáradtabb, nehezebb a belső motivációt fenntartani, és a mindennapi kezdeményezőkészség is csökkenhet. Ilyenkor gyakran nem konkrét szomorúságról van szó, hanem egyfajta „lelki lassulásról", amely a téli bezártság egyik legjellemzőbb kísérője.

A beszűkült tér nemcsak fizikailag, hanem pszichésen is hat. Kevesebb az impulzus, ritkábbak a spontán találkozások, és a napok könnyen összefolynak. Az ellátottak ilyenkor gyakran visszahúzódóbbá válnak, kevésbé kezdeményeznek beszélgetést vagy tevékenységet, és nehezebben kapcsolódnak a környezetükhöz. Fontos felismerni, hogy ez sok esetben nem ellenállás vagy érdektelenség, hanem a belső energiaszint csökkenésének következménye.

A mentálhigiénés támogatás egyik kulcsa ebben az időszakban a kiszámíthatóság és a strukturáltság megteremtése. A rendszeres napirend, az ismétlődő tevékenységek és az apró, előre várható események biztonságérzetet adnak. Nem feltétlenül nagy programokra van szükség, sokszor elegendő egy-egy visszatérő elem, amelyhez kapcsolódni lehet. Ezek a „lelki kapaszkodók" segítenek abban, hogy a napok ne váljanak teljesen egyhangúvá.

ISSN 2939-7235

A téli bezártság idején különösen felértékelődnek az apró örömforrások. Egy rövid beszélgetés, egy közös tevékenység vagy akár egy csendes együttlét is erősítheti a kapcsolódás élményét. A gondozók szerepe ebben meghatározó, hiszen jelenlétükkel, figyelmükkel és kiszámítható reakcióikkal stabil keretet adnak az ellátottak számára. Fontos ugyanakkor az is, hogy a gondozók saját lelki állapotukra is figyeljenek, hiszen a téli időszak az ő terhelésüket is növelheti.

A lelki egyensúly megőrzésében segíthet az is, ha elfogadjuk a téli időszak sajátosságait. Nem minden időszak alkalmas azonos mértékű aktivitásra és nyitottságra. A lassulás nem feltétlenül visszalépés, hanem egy természetes ritmus része. Amikor ezt sikerül elfogadni, csökkenhet az elvárásokból fakadó feszültség is, mind az ellátottak, mind a gondozók részéről.

A testi és lelki folyamatok ebben az időszakban szorosan összekapcsolódnak. Amikor – ahogy az Egészség rovat is hangsúlyozza – a szervezet megfelelő támogatást kap, könnyebb a lelki terhekkel is megküzdeni. A mentálhigiénés szemlélet ebben a folyamatban nem különálló elem, hanem a testi gondoskodás természetes folytatása.

A téli bezártság nemcsak nehézségeket, hanem lehetőséget is hordozhat: alkalmat a lassításra, a kapcsolatok elmélyítésére és az apró, mindennapi jelenlét megerősítésére. Ezek a csendesebb időszakok hosszú távon is erősíthetik az érzelmi biztonságot, ha tudatos figyelemmel kísérjük őket.

Szerző: Kepes Anita

ISSN 2939-7235

Irányt mutató dokumentumok

Az adminisztrációhoz sokszor negatív érzések társulnak, különösen azokon a területeken, ahol a személyes jelenlét áll a középpontban. Így könnyen úgy tűnhet, hogy a papírmunka háttérbe szorítja a valódi szakmai tevékenységet. A szociális ellátásokban azonban a dokumentáció nem öncélú, hanem a szakmai folyamat része, ami keretet ad és irányt mutat, biztosítja, hogy a személyes gondoskodás hosszú távon is átlátható, követhető és értékelhető legyen.

Hogy valaki teherként vagy a szakmai döntések alátámasztásaként tekint rá, sok tényezőtől függhet. Például attól, hogy a dokumentumok készítésének és kitöltésének módja mennyire illeszkedik a mindennapi munkához, vagy mennyi idő és erőforrás áll rendelkezésre az adminisztratív feladatok elvégzésére.
A legtöbb tényezőt jelentősen befolyásolják az egyedi sajátosságok, és a működési körülmények. Azonban vannak olyan alapelvek és szempontok, amelyek alkalmazásával a dokumentálás gyakorlata is javulhat.

Néhány szempont, amit érdemes figyelembe venni

- A dokumentumoknak igazodniuk kell a hatályos **jogi rendelkezésekhez és a szakmai előírásokhoz** (a módosítások figyelemmel kísérésével). Ez biztosítja a működés jogszerűségét és a minőségi szolgáltatásnyújtást.
- A **következetes szakmai nyelvhasználat** támogatja az együttműködést és csökkenti a félreértések esélyét, valamint erősíti a szakma egységességét.
- Kiemelt jelentősége van a **folyamatok követhetőségének**. A dátumok, a felelősök, valamint az események pontos leírása megkönnyíti az áttekintést és értékelést.
- Ugyanilyen lényeges, hogy a **tartalom naprakész legyen, és valós képet adjon** az ellátás helyzetéről. (Változások esetén felmerülhet egyes dokumentumok felülvizsgálata és módosítása.)
- Az **adatvédelem** alapvető követelmény, ezért a használatban lévő iratanyagokban a vonatkozó jogszabályoknak megfelelő adatok szerepeljenek.
- A szöveg legyen **érthető és jól tagolt**, mert az ellátás során más-más módon érintett személyek (például igénybevevő, hozzátartozó, szakember stb.) számára is tartalmazhat információt, ezért a közérthetőség kiemelten fontos.
- A terjedelemben érdemes a lényegre koncentrálni, mert a **tömör, átlátható tartalom** könnyebben használható.

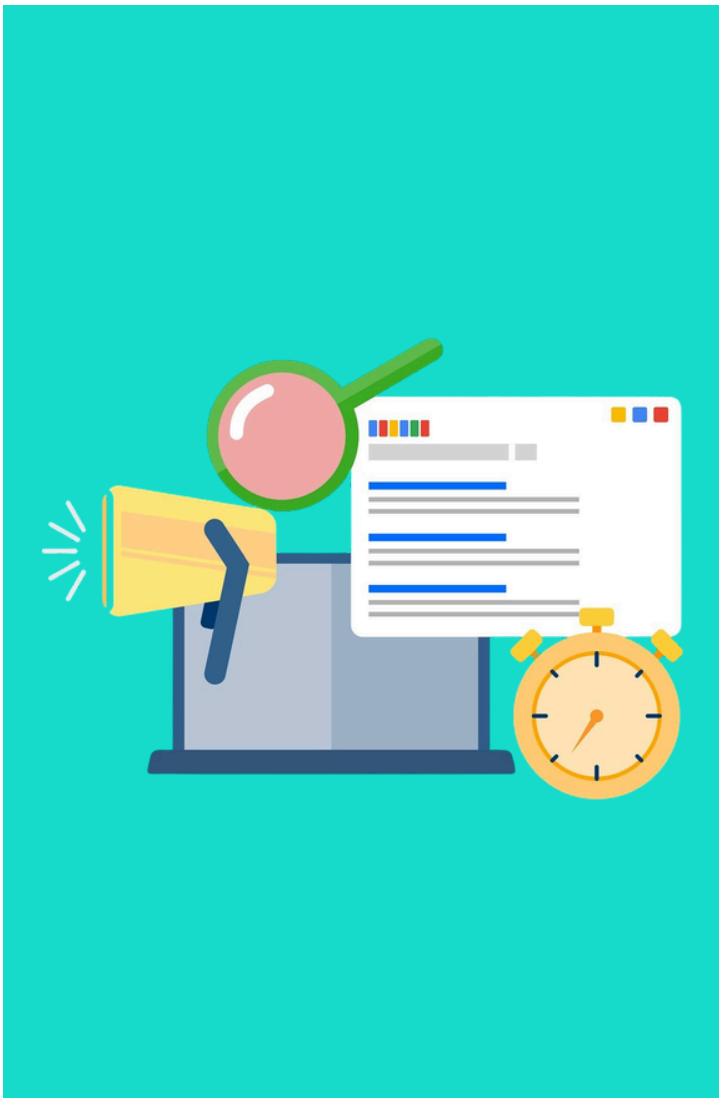
A **módszertani útmutatók, protokollok és korábbi ajánlások** segítséget nyújtanak a megfelelő összeállításhoz és kitöltéshez. Ebben az is meghatározó, hogy a szakmai anyagok a jogszabályok által **rögzített, vagy szabadon alakítható formátumban** készülnek.

ISSN 2939-7235

Az **egységesített nyomtatványokat** kötelező jelleggel, módosítás nélkül szükséges alkalmazni. Ezeknél a dokumentumoknál a feladat és a felelősség a kompetenciáknak megfelelő, pontos és szabályszerű kitöltésre irányul.

A nyomtatványok az alábbi helyeken kerülnek **közzétételre**:

- **a jogszabályok mellékleteiben**, mint például a személyes gondoskodást nyújtó szociális ellátások igénybevételéről szóló 9/1999. (XI. 24.) SzCsM rendelet 1. számú mellékletében található Egészségi állapotra vonatkozó igazolás, Jövedelemnyilatkozat, Vagyonnyilatkozat, a 2. számú melléklet szerinti Előgondozási adatlap stb.;
- a **Szociális Ágazati Portálon**, mint például az Egyéni gyógyszer-felhasználási nyilvántartó lap, a Nappali ellátásban részesülők látogatási és esemény-naplója, az Esetnapló stb.



Egyes dokumentumok esetében a **jogszabály kizárólag a kötelező tartalmi elemeket határozza meg**, a forma és a szerkezet pedig szabadon alakítható. Ez nagyobb szakmai mozgásteret biztosít, ugyanakkor nagyobb felelősséget is jelent.
Ide tartozik többek között a továbbképzési terv, az egyéni gondozási terv vagy a szakmai program stb. A gyakorlati munkát különböző felületeken elérhető ajánlott minták is támogatják, amelyek jó alapot nyújthatnak a szolgáltatás sajátosságaihoz igazodó átdolgozáshoz.

A Módszertani Futár következő számaiban olyan szakmai dokumentumok kerülnek bemutatásra, amelyek az ellátások során kötelezően alkalmazandók.

Szerző: Laja Tiborné Zsuzsa

ISSN 2939-7235

Fényképek és érzelmek

Új rovatunkban intézményeink terápiás munkatársainak egy-egy foglalkozás leírását tesszük közzé jógyakorlatként.

A foglalkozás témája, célja:

A foglalkozás során régi fényképek segítségével egykori emlékek, személyek bemutatására, kedves emlékek megosztására kerül sor. A foglalkozás célja és hatása:

- **Érzelmi feldolgozás**: Segít kimondani, megélni az érzéseket.
- **Kognitív stimuláció**: Aktivizálja a memóriát.
- **Szociális kapcsolódás**: A lakótársak közelebb kerülnek egymáshoz.

Célcsoport: Általános és középsúlyos demens ellátottak részére.

Időtartam: 50-60 perc

Szükséges eszközök: régi fényképek, lágy, aláfestő zene

A foglalkozás leírása:

- Köszöntöm a résztvevőket, rövid bemelegítő tornával kezdünk, és egy kérdéssel: „Mi volt szép a mai reggelben, a mai napban eddig, ami mosolyt csalt az arcukra?"
- Elmondom a foglalkozás lényegét: „Ma régi képeket fogunk nézegetni, amivel a mai foglalkozásra készültek, és megnézzük, milyen érzéseket, emlékeket tudunk felidézni általuk. Kit, milyen emlék köt az egyes fotókhoz, a rajta lévő történéshez, személyekhez, ki az, aki mindezt szívesen megosztaná a többiekkel."
- Megkérem az első résztvevőt, hogy mutassa be a fényképet, amit hozott, meséljen a többieknek róla, ilyen kérdések mentén:

1. „Mit / kit látunk a fényképen?"
2. „Milyen érzések fűzik a fotóhoz, és az azon látható személyhez, eseményhez?"

- Alapvető szempont, hogy minden válasz értékes, és hogy ha valaki nem akar beszélni, tiszteletben tartom.

- A következő kérdéssel zárjuk a foglalkozást:

1. „Mi volt ma a legszebb emlék, ami eszükbe jutott?"
2. „Hogy érezték magukat?"

Variációk:

- Tematikus napok: Ünnepek (pl.Karácsony), munka, fiatalkori szórakozás.
- Időutazás játék: Fotó mellé régi zenét játszani, így több érzékszerv is bevonható.
- Érzés-kártyák használata: Egyszerű érzelemkártyák (öröm, kíváncsiság, meglepetés), amivel könnyebb kifejezni az érzést.

Tapasztalatok:

A munkatársak és a résztvevők részéről is pozitív a tapasztalat a gyakorlatról, szívesen beszélnek a résztvevők, megnyílnak mások előtt.

Beküldő: Buschman Éva, Szent Klára Idősek Otthona

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