



Az igazi adventi ajándék - Lelki morzsák

Néhány hét múlva közeledik az egyházi év talán legszebb időszaka, adventi idő, bár az üzletekben már elkezdődött a nagyüzemi vagy ipari karácsony. Ilyenkor adódik az a gyermeki kérdés, hogy „mit fog hozni a Jézuska”, de ha belegondolunk rájövünk arra, hogy ez a kérdés hihetetlen mélységeket rejt. Mit kapunk az Istentől? Mi az, amit kérünk, de nem vagy nem úgy kapjuk meg. S talán bele sem gondolunk abba, hogyha az Isten nem azzal ajándékozik meg, amit kérünk, akkor is kapunk Tőle.

Megtörtént eset: egy nyolc-kilenc éves kisfiú nagyon lelkes volt az Isten ügyei iránt. Karácsonyhoz közeledett az idő, és elkezdett imádkozni azért, hogy egy távirányítós autót kaphasson a Jézuskától. Ám ennek a gyereknek az apukája nem volt keresztény ember és nagyon bosszantotta őt a fiának ez a hívővé váló magatartása. Amikor meghallotta, hogy a fia miért imádkozik, eldöntötte, hogy csak azért sem veszi meg az autót, hogy a fia karácsonykor tanulja meg, hogy talán nincs is Isten, de legalábbis nem olyan jó, ahogyan az a gyerek világában él. Eljött a Szenteste napja, és tényleg nem volt ott a fa alatt az az autó, amiért a gyerek imádkozott. Az apa odament kicsit diadalittasan a fiához, és azt mondta:

-Na, fiam, mi az? Nem kaptad meg az autót, amiért annyira imádkoztál? Nem hallgatott meg tán az Isten?

Erre ez a fiú – nyolc-kilenc éves –, az apukájára nézett, és azt mondta:

-Dehogynem, apa! Hát persze hogy meghallgatott Isten! De azt mondta, hogy nem.

Tökéletes válasz! Talán a gyermek sem tudta, hogy mennyire az! Milyen nagyszerű az az Isten-ember kapcsolat, ahol megvan az a szeretetteljes bizalom, amelyben Isten azt mondhatja, hogy „nem”, és erre mi azt válaszoljuk, hogy „Jó!, Tehát nem”. Milyen mély kapcsolat az, hogy az Istennek szabad nemet mondani nekünk, és részünkről nem a követelődés a reakció. És azért nem, mert már tudjuk, hogy ebben a nemben sokkal több rejlik. Talán ezt így lehetne megfogalmazni: az Isten nemet mondott nekünk, de igent mondott ránk. Hogy nem egyszer nemet mondott nekünk, de sosem mond nemet ránk. Ránk mindig igent mond... Legyen ez az adventi készületünk vezérgondolata.





Szakmai szabályzók

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

- **Frissítésre került a gyermekvédelmi jelzőrendszeri készenléti szolgálatok listája**

A Füzesabony-Szihalom Szociális, Család és Gyermekjóléti Központ (3390 Füzesabony, Ifjúság út 17.) valamint a Szociális Szolgáltató Központ Szentlőrinci Család- és Gyermekjóléti Központ (7940 Szentlőrinc, Kodolányi u. 13.) jelzőrendszeri készenléti szolgálatainak telefonszáma megváltozott. Ennek okán a gyermekvédelmi jelzőrendszeri készenléti szolgálatok listája 2024. október 16. napján frissítésre került.

- **KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÓ a bölcsődében, mini bölcsődében pedagógus munkakörben foglalkoztatottak részére**

Az Oktatási Hivatal javaslatot tett a 2025. évi pedagógusminősítésekkel összefüggésben, a bölcsődékben, valamint mini bölcsődékben pedagógus munkakörben foglalkoztatottak Pedagógus I. fokozatot célzó minősítő vizsga és Pedagógus II. fokozatot célzó minősítési eljárás lebonyolítására vonatkozó szabályok módosítására.



A kiegészítő útmutató módosítására a bölcsődék, mini bölcsődék tekintetében az általános útmutató változásaival összhangban átvezetésre kerültek a jogszabályi változások, valamint pontosításra került az értékelési szempontrendszer és a pedagógusminősítési eljárás során feltöltendő dokumentumok típusa.

A közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvénynek a szociális, valamint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII.26.) Korm. rendelet 9/F. § (1) bekezdés a) pontja alapján a pedagóguskompetenciák bölcsődében, mini bölcsődében pedagógus munkakörben foglalkoztatottak és az örökbefogadási tanácsadó munkakör esetén a gyermek- és ifjúságpolitikáért felelős miniszter hagyja jóvá és a Szociális Ágazati Portálon, valamint az Oktatási Hivatal honlapján közzéteszi.

A bölcsődében és mini bölcsődében pedagógus munkakörben foglalkoztatott személyek vonatkozásában – a 2025. évi pedagógusminősítési eljárással összefüggésben tett módosító javaslatokat és az érintett kiegészítő útmutatókat Hankó Balázs miniszter úr jóváhagyta.





Betegebbek vagyunk-e ősszel?

Ősszel az évszakváltás és a hűvösebb, nedvesebb időjárás hatással lehet többféle betegségre, mivel a változó környezeti tényezők befolyásolhatják az emberi szervezetet. Az érzékenyebb csoportok, mint az idősek, fogyatékkal élők fokozott figyelmet igényelnek ebben az időszakban, mert nagyobb az esély a krónikus betegségek súlyosbodására vagy komplikációira. Ha úgy érzed, hogy téged is érintenek ezek a problémák, a megelőzés és a kezelés időben történő megkezdése segíthet enyhíteni a tüneteket. Az alábbiakban felsorolunk néhány betegséget, amelyeknek tünetei ősszel gyakran felerősödnek.

Reumatikus betegségek

Az alacsony hőmérséklet és a magasabb páratartalom felerősítheti az ízületi fájdalmakat. Az idős emberek különösen érzékenyek az őszi hűvösebb és nedvesebb időjárásra, mivel az ízületi gyulladások, artrózis, valamint a reumás megbetegedések gyakran súlyosbodnak ebben az időszakban. Az időjárás változása okozhat fokozott fájdalmat, merevséget és az ízületek mozgáskorlátozottságát. Az időjárás-változások nehezíthetik a mobilitást, ami további korlátozásokat jelenthet a mindennapi életben.

De van néhány módszer, ami segítség lehet a panaszok csökkentésében.

Az ízületek hidegre való érzékenysége miatt fontos, hogy melegen tartsd őket, például réteges öltözködéssel. Ha ízületi problémáid vannak, használhatsz gyulladáscsökkentő kenőcsöket vagy gyógynövényes pakolásokat, amelyek csökkentik a fájdalmat és a gyulladást.

Az időjárásnak megfelelő, beltéri mozgásformák is hatékonyak lehetnek. Ha van lehetőséged rá, használj ortopéd lábbelit, segédeszközt.

Emésztőszervi betegségek

Az őszi időjárás hatására a stressz és a táplálkozási szokások változhatnak, ami gyomorsav túlermeléshez vezethet. Ez súlyosbíthatja a refluxot és a gyomorfekélyt. Az idősek emésztőrendszere gyakran lassabban működik, és érzékenyebb lehet az étrend és az időjárás változásaira. Azok, akik mozgáskorlátozottságban szenvednek, kevésbé aktív életmódot élnek, ez lassíthatja az emésztést és székrekedést okozhat, mely súlyosbíthatja a meglévő problémákat.

Fontos az egészséges bélflóra fenntartása probiotikumokkal és magas rosttartalmú ételekkel. Kerüld az irritáló ételeket, például a túl fűszeres, zsíros vagy savas ételeket, amelyek súlyosbíthatják a tüneteket. A megfelelő stresszkezelési technikák alkalmazása segíthet az IBS és más emésztőrendszeri megbetegedésekben.



Az őszi időszak gyakran összefügg a hangulati betegségek romlásával, mivel a hidegebb időjárás és a kevesebb napfény szintén befolyásoló hatású. Az idősebb emberek fokozottan érzékenyebbek lehetnek a napfény csökkenésével összefüggő hangulati változásokra. A szezonális depresszió különösen kihívást jelenthet számukra, mivel a társadalmi kapcsolatok és az aktivitások gyakran korlátozottabbak, ami fokozza a magány érzését és a depressziós tüneteket. Az őszi időszak mentális terhei, mint a kevesebb napfény és a kényszerű beltéri időtöltés, tovább növelhetik ezt a kockázatot. Előfordulhat, hogy a hangulati zavarok, különösen a depresszió, növelik

a szenvedélybetegségek kialakulásának vagy súlyosbodásának kockázatát. A depresszió és a szenvedélybetegségek (például alkoholizmus, drog-függőség vagy egyéb függőségek) gyakran össze-függnek, és ezek a problémák egymást erősíthetik.

De mégis, hogyan erősödhetnek a szenvedélybetegségek a depresszió vagy hangulati zavarok következtében?

- Sok ember, aki depresszióval küzd, megpróbálja a tüneteket alkohol vagy drogok segítségével enyhíteni. Ezek az anyagok rövid távon ideiglenes megkönnyebbülést nyújthatnak, de hosszú távon csak súlyosbítják a problémát. Az alkohol például kezdetben csökkentheti a szorongást, de valójában depresszáns, ami még mélyebb hangulati zavart okozhat.
- A depresszióval küzdő emberek gyakran visszahúzódnak, elkerülik a társas kapcsolatokat és tevékenységeket, amelyek korábban örömet okoztak nekik. Az unalom és az elszigeteltség fokozhatja a kísértést, hogy valaki alkoholhoz vagy drogokhoz nyúljon, hogy kitöltse az ürességet.
- A depresszió és a szenvedélybetegségek összefügghetnek az agy jutalmazási rendszereiben bekövetkező változásokkal.
- Azoknál, akiknek már volt szenvedélybetegségük, a depresszió vagy más hangulati zavarok újra előidézhetik a függőség felé való hajlamot.
- A társas támogatás hiánya vagy a magány súlyosbíthatja a depressziót és növelheti a szenvedélybetegség kockázatát.



Összességében a depresszió és a szenvedélybetegségek közötti kapcsolat komoly kihívást jelenthet, különösen az őszi-téli időszakban, de megfelelő kezeléssel és támogatással a probléma kezelhető.

Néhány mentális egészség megőrzését támogató módszert mutatunk be, melyek alkalmazása otthon is kivitelezhető. A fényterápiás lámpák használata vagy a szabadban töltött idő növelése segíthet a hangulat javításában. Relaxációs technikák segíthetnek a stressz csökkentésében. Fontos, hogy rendszeresen kapcsolatban maradj a barátaiddal, családdal, vagy vegyél részt közösségi tevékenységekben.

Természetesen számítani kell egyéb betegségek tüneteinek felerősödésére, megjelenésére is, például allergiák, asztma, megfázás és influenza, szív és érrendszeri megbetegedések esetében is. A 2021. őszen megjelent [Módszertani Futárban](#) foglalkoztunk már hasonló témával, ajánljuk újra olvasni az ott leírt tanácsokat, tippeket, érdemes megfontolni és alkalmazni őket.



Tolerancia Nemzetközi Napjára

A tolerancia latin eredetű szó, elsősorban türelmességet jelent mások véleménye, főleg vallása, világnézete, etnikai vagy nemzeti hovatartozása, illetve más egyebek iránt. A tolerancia a kölcsönös megértés és tisztelet alapja, egyfajta morális parancs. Nem jelenti a másfajta gondolkodással vagy mássággal való egyetértést vagy annak követését. Ez a fajta türelmesség a mások másságának az elfogadása. (<https://hu.wikipedia.org/wiki/Tolerancia>)

A **Tolerancia Nemzetközi Napja**, amelyet november 16-án ünnepelnek, az UNESCO által létrehozott kezdeményezés, amely a társadalmi béke és megértés fontosságára hívja fel a figyelmet. A tolerancia fontos része a társadalmi harmóniának és az egyének közötti kapcsolatoknak.

Bár válságok és tragédiák katalizálhatják a változást egyéni és társadalmi szinten (melyre kiváló példa az elmúlt időszak árvízvédelmi összefogás), nem szükségesek ahhoz, hogy az emberek toleránsabbá váljanak. A pozitív hatások, mint az oktatás, a közösségi programok, a személyes tapasztalatok és a nyitottságra való nevelés, ugyanolyan fontosak.

A tolerancia nem csupán az eltérő nézőpontok, kultúrák, vallások vagy életszemléletek elfogadását jelenti, hanem aktív törekvést is arra, hogy megértsük és tiszteletben tartsuk ezeket a különbségeket. Az, hogy egy közösség vagy társadalom mennyire toleráns, függ a kulturális, történelmi, gazdasági és politikai kontextusától.

A gazdasági helyzet sokszor feszültségeket szülhet a különböző társadalmi csoportok között. Az anyagi biztonság hiánya gyakran táplálja az előítéleteket, és erősíti a szélsőséges nézeteket, amelyek csökkenthetik a toleranciát. Egy olyan társadalomban, ahol a politika nyitott és demokratikus, többnyire nagyobb a tolerancia a különböző vélemények, nézetek és életszemléletek iránt.

Az oktatás az egyik legerősebb eszköz a tolerancia növelésében. Az iskolákban és egyéb nevelési intézményekben történő érzékenyítés, kritikai gondolkodásra nevelés, valamint a kulturális és társadalmi különbségek megértése hozzájárulhat az elfogadás növeléséhez.

Ha politikai, vallási és közösségi vezetők aktívan támogatják a tolerancia és az elfogadás eszméjét, az segíthet formálni a társadalom attitűdjét. A média szerepe is kulcsfontosságú, hiszen pozitív példákat mutathat be, amelyek a sokszínűséget és az elfogadást hangsúlyozzák.

A jogi keretek is szerepet játszanak a társadalmi tolerancia növelésében. Az olyan törvények, amelyek védik az egyének jogait és szankcionálják a diszkriminációt, világos üzenetet küldenek arról, hogy a különbözőségek elfogadása alapvető érték.

A társadalmi aspektusán túl az egyéni aspektus is rendkívül fontos. A tolerancia tanulható és fejleszthető készség, amely tudatos erőfeszítéseket és megfelelő környezetet igényel. Az egyének szintjén a tolerancia növelhető az empátia fejlesztésével. Az egyének toleranciájának növekedésével a társadalom toleranciájának növekedése figyelhető meg. Tehát mindannyian egyénileg is felelősek vagyunk azért, hogy önmagunkat fejlesszük ezen a téren, hogy azt továbbadjuk példamutatással az utánunk jövő nemzedék tagjai számára.



A gondoskodás "küzdősport"

A szociális munkának, gondoskodásnak két jellemzője van. Az egyik a közösségmegtartó erő, amely erősebb, mint az egyéni érdek, a másik, hogy a másik emberbe vetett feltétel nélküli bizalom olyan kapaszkodó, amellyel élni lehet, ez a kettő életünk alapvető építőtéglája.

Szeptember 25-ig volt lehetőség megtenni a jelöléseket a [Belügyminisztérium](#) által adományozható díjakra a gondoskodásban dolgozó munkavállalókat illetően. A Belügyminisztérium honlapján részletesen lehet olvasni a Szociális Munkáért díj, Idősekért díj, Esélyteremtésért díj, Pro Caritate díj feltételeiről és a díjak céljairól.

2024-ben a díjakat Fülöp Attila gondoskodáspolitikáért felelős államtitkár adta át és a köszöntő szavakat is tőle hallhatták a díjazottak és meghívott vendégek.

Fülöp Attila hangsúlyozta, hogy a magyar családok a nehéz, veszélyes időkben is hatnak azokra, akik a segítő szakmát, gondoskodást választottak hivatásuknak. Mint mondta, a gondoskodás az ember veleszületett képessége, természetes ösztöne. "Azért is élünk, hogy gondoskodni tudjunk másokról" - fogalmazott.

A gondoskodáspolitikának van Magyarországon tízmillió természetes munkatársa, de van közöttük százezer olyan, aki a szociális, gyermekjóléti, gyermekvédelmi területen ezt a gondoskodást nemcsak önkéntesen, hanem hivatásszerűen végzi ... Ebben a hivatásban a szakmai tudás a szív és lélek nélkül nem jelent semmit – mondta. Megfogalmazása szerint a gondoskodás "küzdősport", kell hozzá bátorság, hogy az ember el tudja hinni, az apró lépések a változás részei, de nyitottak, hogy az ismeretlenek segítő kezét nyújtsanak, és nagy-lelkűség, hogy ezt újra és újra, minden nap megtegyék. Fülöp Attila rámutatott: a szociális gondoskodás eredménye nemcsak egy ember élethelyzetének megváltoztatása mérhető, mert az egyéni élethelyzetek sokasága megváltoztatja utcarész, falu, település, nagyváros lelki tartását is. Ez a munka nem más, mint a közösségért vállalt bátor és aktív segítségnyújtás, a közösségépítés legalapvetőbb szintje - hangsúlyozta. ...

A rendezvényen Pro Caritate-díjat hatan, Idősekért díjat ketten, Esélyteremtésért díjat ketten, Szociális Munkáért díjat öten vehettek át, továbbá Fülöp Attila átadta a miniszeri elismerő okleveleket is.

Szívből gratulál a díjazottaknak a Katolikus Módszertani Központ is! Forrás: [Belügyminisztérium](#)



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