2026. NOVEMBER / 11. szám

Módszertani Futár



LELKI MORZSÁK • ADATVÉDELMI KALAUZ • MENTÁLHIGIÉNÉS KALAUZ • ÉLETVITEL TANÁCS / EGÉSZSÉG ROVAT • VENDÉG ROVAT

ISSN 2939-7235



Lelki morzsák

Katolikus Módszertani Központ

SZOCIÁLIS SZAKMAFEJLESZTÉS

Milyen hangot viszünk magunkkal?

Biztosan mindannyian átéltük már, milyen sokat számít, hogy milyen hangulatban érkezik meg valaki egy közösségbe. Van, aki belép az ajtón és szinte észrevétlenül oldódik körülötte a feszültség. Máskor elég egy türelmetlen mondat, egy élesebb megjegyzés és máris mindenki feszültebb lesz. Mintha egy-egy ember valóban hozna magával valamilyen hangot.

Szent Cecíliát évszázadok óta a zene és az ének védőszentjeként tiszteljük. Életének történetéhez sok legenda kapcsolódik, de egy gondolat különösen szépen fennmaradt róla: miközben körülötte szólt a zene, ő a szívében Istennek énekelt. Talán ezért is vált alakja annak jelképévé, hogy nemcsak az számít, milyen hangok vesznek körül bennünket, hanem az is, milyen „belső hang” kísér bennünket.



A szociális területen ennek egészen hétköznapi jelentése van. Képzeljünk el egy nehéz reggelt egy intézményben. Valaki késve érkezett, egy kolléga beteg lett, az egyik ellátott nyugtalan, a telefon pedig már harmadszor csörög. Ilyenkor nagyon könnyen továbbadjuk egymásnak a feszültséget. Egy rossz hangsúly, egy odavetett mondat, és néhány perc múlva már az is türelmetlenebb, aki eredetileg nyugodtan kezdte a napot.

De ugyanez fordítva is igaz. Néha elég valaki, aki nem tesz semmi különöset. Csak nyugodtabban válaszol. Nem panaszkodással kezdi az átadást. Megkérdezi a másiktól, hogy miben tud segíteni. Vagy éppen egy feszült helyzetben nem emeli fel a hangját. Nem oldja meg egy csapásra a problémákat, mégis változik tőle valami a légkörben.

Talán ritkán gondolunk arra, hogy a gondoskodásnak ilyen oldala is van. Nemcsak az számít, mit teszünk, hanem az is, hogyan vagyunk jelen közben. Milyen hangon szólunk ahhoz, aki már ötödször kérdezi meg ugyanazt. Hogyan beszélünk egymással egy hosszú műszak végén. Mit viszünk tovább abból a feszültségből, amely bennünket ért.

Ez nem azt jelenti, hogy mindig kedvesnek, mosolygósnak vagy kiegyensúlyozottnak kell lennünk. Vannak nehéz napjaink, lehetünk fáradtak, és néha nekünk is elfogy a türelmünk. Talán éppen ezért érdemes néha tudatosítani, hogy amit mondunk, annak nemcsak tartalma, hanem hangja is van. És ez a hang sokszor tovább él. Egy türelmetlen mondat után valaki talán ugyanúgy szól majd a következő emberhez. De egy kis figyelmesség is továbbadható. Egy mosoly, egy köszönöm, egy nyugodt válasz vagy egy jól időzített humor néha hosszabb utat jár be egy közösségben, mint azt gondolnánk.



ISSN 2939-7235



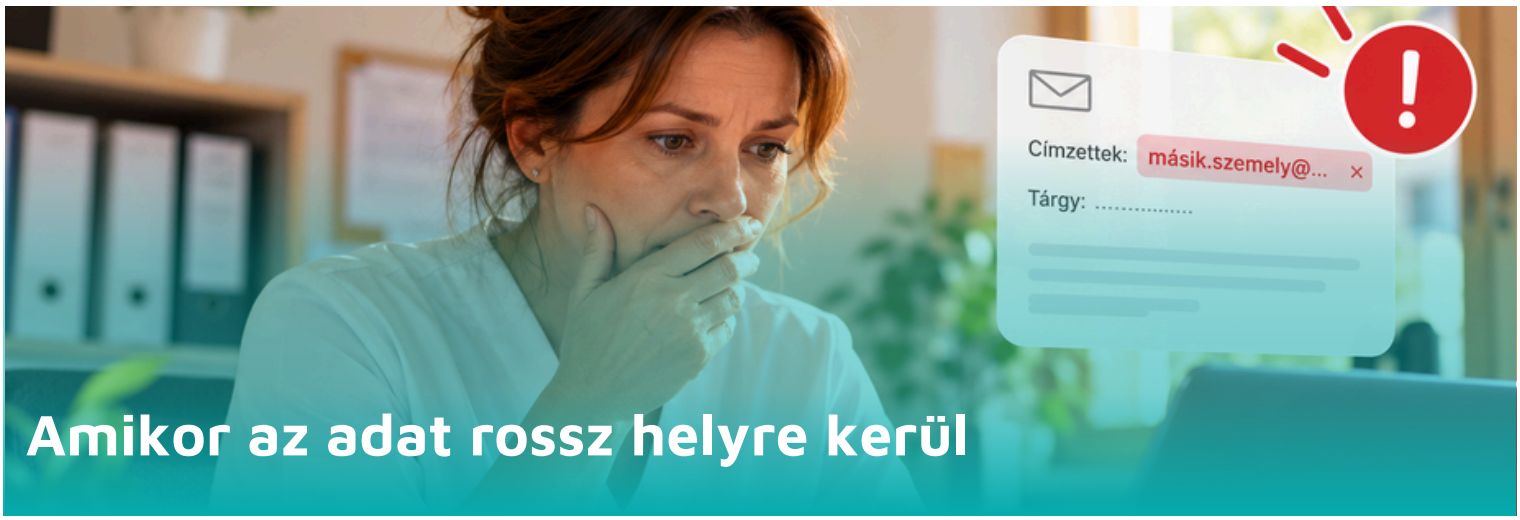
A segítő munka különösen érzékeny erre, hiszen azok, akikről gondoskodunk, sokszor nagyon pontosan érzékelik a körülöttük lévő légkört. Lehet, hogy nem értik minden szavunkat, de érzik, ha sietünk, ha türelmetlenek vagyunk és azt is, ha valóban jelen vagyunk mellettük.

Szent Cecília ünnepe talán jó alkalom arra, hogy ne csak azt kérdezzük meg magunktól, hogyan végezzük a feladatainkat. Hanem azt is, hogy milyen hangot viszünk magunkkal.

Nem kell, hogy mindig mi legyünk a leghangosabbak. Nem kell minden helyzetet megoldanunk. De talán tehetünk azért, hogy ahol megjelenünk, ott egy kicsit több legyen a türelem, a figyelem és a béke. Mert egy közösség hangja végül sok apró hangból áll össze. A miénkből is.

Szerző: Kepes Anita

ISSN 2939-7235



Amikor az adat rossz helyre kerül

Előfordul, hogy csak a „Küldés” gomb megnyomása után vesszük észre a rossz címzettet. Máskor egy dokumentum kerül tévesen valakihez, elveszik egy adathordozó, vagy utólag derül ki, hogy olyan információ vált hozzáférhetővé, amelynek nem kellett volna. Ilyenkor könnyű megijedni – pedig az első percekben nem az a legfontosabb kérdés, hogy ki hibázott, hanem az, hogy mit teszünk most.

Mi van, ha elrontottuk? – amikor már megtörtént

Elküldtük az e-mailt. Egy pillanattal később ránézünk a címzettekre. Nem neki kellett volna mennie. Ismerős az érzés? Az ember ilyenkor legszívesebben visszahúzná az üzenetet, az időt pedig vele együtt. Néha ez még technikailag is sikerülhet. Máskor nem. Hiba történt.

Az adatvédelem szempontjából azonban itt nem ér véget a történet. Sok szempontból **éppen itt kezdődik.**

Egy téves címzett, egy rossz helyre került dokumentum vagy egy elveszett adathordozó nem feltétlenül jelenti automatikusan azt, hogy súlyos adatvédelmi incidens történt. Ezt nem is annak kell eldöntenie, aki a hibát észrevette.

Ami viszont számít: **ne maradjon egyedül az információval.**

Az első reakciónk néha az lehet:

„Talán nem nyitotta meg.”
„Biztosan nem lesz belőle semmi.”
„Inkább gyorsan megoldom.”

Emberileg érthető gondolatok. Csakhogy minél tovább várunk, annál kevesebb lehetőség marad arra, hogy a következményeket csökkentsük. Ezért ilyenkor nem a tökéletes magyarázat a legfontosabb, hanem a gyors és pontos jelzés.

Ha megtörtént a hiba néhány egyszerű lépés sokat számíthat:

1. Állítsuk meg, amit még lehet. Ha van egyszerű és biztonságos lehetőség a további hozzáférés vagy továbbítás megakadályozására, tegyük meg.

2. Jelezzük mielőbb. Ne várjuk meg, amíg biztosan tudjuk, hogy „nagy baj” történt-e. A helyzet megítélése nem egyetlen munkatárs feladata.

3. Mondjuk el, mi történt. Mikor? Mit küldtünk vagy adtunk át? Kinek? Milyen adatok lehettek érintettek? A tények ilyenkor többet segítenek, mint a találgatások.

4. Ne növeljük a problémát. Ne küldjük körbe az érintett dokumentumot azért, hogy megmutassuk, mi történt, és ne vonjunk be szükségtelenül újabb embereket.

ISSN 2939-7235

És talán van egy ötödik, kevésbé kézzelfogható szabály is: **ne próbáljuk eltüntetni a hibát.**

Nem azért fontos jelezni, hogy valakit hibáztassunk. Azért, hogy időben meg lehessen tenni azt, ami még szükséges.

Ez az adatvédelmi incidensek kezelésének egyik legfontosabb része. Ami első pillantásra apró tévedésnek tűnik, annak a jelentőségét csak a körülmények ismeretében lehet megítélni. Más lehet a helyzet egy nyilvánosan is elérhető telefonszám és más egy egészségi állapotra vonatkozó dokumentum esetében. Számít az is, ki kapta meg, hány ember lehet érintett, és visszaszerezhető vagy törölhető-e az információ.





Ezt a mérlegelést azonban **nem a folyosón, és nem egyedül kell elvégezni.** Az októberi Kalauzban arról beszéltünk, hogy ha valami furcsának tűnik, érdemes jelezni. Novemberben ehhez még egy lépést teszünk hozzá: **Ha tudjuk, hogy hiba történt, ne várjunk arra, hogy kiderüljön, lesz-e következménye.**

A gyors jelzés nem a hiba beismerésének kellemetlen adminisztrációja. Sokszor éppen ez az, amivel a következményeket mérsékelni lehet. Egy jól működő intézményben ezért nem az a cél, hogy senki soha ne hibázzon. Emberek dolgoznak benne, így tévedések előfordulhatnak. Az számít, hogy legyen olyan működésünk, amelyben a hibát észre lehet venni, el lehet mondani, és időben lehet rá reagálni.

A hibát nem mindig tudjuk visszacsinálni. Azt viszont eldönthetjük, hogy mit teszünk a következő percben.

Szerző: Dr. Medveczky Zoltán
Adatvédelmi tisztviselő (DPO)

ISSN 2939-7235



Digitális egyensúly – apró szokások, amelyek hosszú távon is működnek

Előző írásunkban a digitális csendről gondolkodtunk, arról, hogy milyen fontosak lehetnek azok a rövid időszakok, amikor nem érkezik újabb üzenet, nem nézünk rá automatikusan a telefonunkra, és egyszerűen hagyunk egy kis teret a csendnek. Ezek a pillanatok segíthetnek lelassulni, rendezni a gondolatainkat és valóban megérkezni abba a helyzetbe, amelyben éppen vagyunk. A digitális egyensúly azonban nem néhány telefonmentes órán múlik. Sokkal inkább azon, milyen szokásokat alakítunk ki a mindennapjainkban.

A telefon, az internet és az online kapcsolattartás ma már természetes része az életünknek. Nem is az a cél, hogy ezeket minél kevésbé használjuk. Inkább az, hogy észrevegyük, hogy mikor szolgálnak bennünket és mikor kezdik észrevétlenül irányítani a figyelmünket. Ebben gyakran a legegyszerűbb változtatások a leghasznosabbak.

Érdemes például végiggondolni, valóban szükségünk van-e minden értesítésre. Egy felvillanó képernyő vagy egy rövid hangjelzés önmagában is elég ahhoz, hogy kizökkentsen abból, amit éppen csinálunk. Nem kell minden alkalmazásnak azonnal jeleznie, hogy történt valami. Már néhány felesleges értesítés kikapcsolása is nyugodtabbá teheti a napot.

Hasonlóan egyszerű szokás lehet, ha bizonyos helyzeteket tudatosan képernyőmentessé teszünk. Ilyen lehet az étkezés, egy személyes beszélgetés vagy a lefekvés előtti fél óra. Ezek nem merev szabályok, inkább kapaszkodók. Azt üzenik önmagunknak és a körülöttünk lévőknek, hogy most valami más fontosabb.

A segítői munkában különösen sokat jelenthetnek az átmenetek. Egy nehéz beszélgetés után nem feltétlenül szükséges azonnal megnézni az üzeneteket. Néhány perc csend, egy pohár víz, pár lépés a folyosón vagy egy rövid megállás is segíthet abban, hogy lezárjunk egy helyzetet, mielőtt a következőbe lépünk.

Érdemes a nap elejére és végére is figyelni. Ha ébredés után az első mozdulatunk a telefon ellenőrzése, könnyen úgy kezdődik a nap, hogy máris mások üzenetei, hírei és feladatai határozzák meg a figyelmünket. Lehet kísérletként tíz-tizenöt percet hagyni magunknak, mielőtt belépünk a digitális világba. Ugyanez este is működhet, hiszen nem kell feltétlenül a képernyőnek lennie az utolsó dolognak, amelyet elalvás előtt látunk.



ISSN 2939-7235

Fontos az is, hogy ne túl nagy vállalásokban gondolkodjunk. A „mostantól sokkal kevesebbet telefonozom” típusú elhatározások könnyen kudarcba fulladhatnak. Sokkal könnyebb egy konkrét szokást megváltoztatni: vacsora közben félreteszem a telefonomat; este nyolc után nem nézem a munkahelyi levelezést; egy személyes beszélgetés alatt lenémítom az értesítéseket.

Az ellátottakat is hasonló módon támogathatjuk. Nem feltétlenül az a kérdés, hogyan csökkentsük a képernyő előtt töltött időt, hanem hogy hogyan tegyük gazdagabbá azt, ami mellette van. Legyen lehetőség beszélgetésre, közös programra, mozgásra, alkotásra, zenére vagy egyszerűen olyan időre, amikor valaki nincs egyedül.

Talán éppen ez a digitális egyensúly lényege,vagyis nem a tiltás, hanem a választás lehetősége.





Időnként érdemes feltennünk magunknak néhány egyszerű kérdést. Mi az a digitális szokásom, amely valóban segít? Mi az, amely inkább fáraszt? Van-e olyan időszak a napomban, amelyet szeretnék jobban megóvni? Mi lenne az az egyetlen apró változtatás, amelyet már holnaptól kipróbálhatnék?

Nem kell minden szokásunkat egyszerre megváltoztatni. Sokszor egyetlen tudatos döntés is elég ahhoz, hogy valamivel több figyelem, nyugalom és valódi jelenlét férjen bele a napunkba.

A következő részben, sorozatunk zárásaként, visszatérünk ahhoz a kérdéshez, ahonnan elindultunk: hogyan lehetünk valóban jelen egy olyan világban, amely folyamatosan igényt tart a figyelmünkre? Megpróbáljuk összegyűjteni mindazokat a kapaszkodókat, amelyek segíthetnek megtalálni a saját, élhető digitális egyensúlyunkat.

Hiszen nem az a cél, hogy kevesebbet legyünk jelen a digitális világban, hanem hogy közben ne legyünk kevésbé jelen a saját életünkben.

Szerző: Kepes Anita

ISSN 2939-7235



Hűvösebb napok, fokozott odafigyelés – készüljünk a légúti betegségek szezonjára!

Novemberben egyre több időt töltünk zárt térben, miközben megjelennek a szezonális légúti megbetegedések is. A nátha, az influenza és más vírusfertőzések ebben az időszakban különösen nagy figyelmet igényelnek, hiszen az idősebb, krónikus betegséggel élő emberek esetében egy kezdetben enyhének tűnő fertőzés is súlyosabb következményekkel járhat.

A megelőzés a mindennapi szokásoknál kezdődik. A rendszeres kézmosás, a közös helyiségek szellőztetése és a köhögési, tüsszentési szabályok betartása egyszerű, mégis fontos lépések. Ha betegek vagyunk, lehetőség szerint maradjunk otthon és kerüljük a veszélyeztetett személyekkel való találkozást.

A megfelelő folyadékfogyasztásról a hűvösebb hónapokban sem szabad megfeledkezni. Idősebb korban különösen fontos, hogy rendszeresen kínáljunk innivalót, hiszen a szomjúságérzet csökkenhet. A réteges öltözködés, a kellemes beltéri hőmérséklet és az időjáráshoz igazodó mozgás ugyancsak hozzájárulhat a jó közérzet megőrzéséhez.

Az influenza elleni védőoltásnak most különösen nagy jelentősége van. A 2026/2027-es szezonra biztosított oltóanyag már elérhető a háziorvosoknál. A 60 éves és idősebb személyek, valamint a meghatározott kockázati csoportokba tartozók térítésmentesen kérhetik az oltást. A szociális ellátásban dolgozók számára is fontos a megelőzés, hiszen saját egészségük mellett az ellátottak védelméről is gondoskodnak.

Érdemes odafigyelni azokra a tünetekre is, amelyek komolyabb problémát jelezhetnek. Időseknél már enyhébb influenzaszerű panaszok esetén is ajánlott orvossal egyeztetni. Nehézlégzés, zavartság vagy kiszáradás jelei esetén pedig haladéktalan orvosi segítségre lehet szükség.

A szociális intézményekben mindez nemcsak egészségügyi, hanem gondoskodási kérdés is. Egy figyelmes kérdés, egy pohár víz, a megfelelő öltözet ellenőrzése vagy a megváltozott közérzet időbeni felismerése sokat jelenthet.

Az őszi-téli időszakban a legfontosabb, hogy ne csak saját egészségünkre figyeljünk, hanem egymáséra is.



Forrás: Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ – Országszerte elérhető az influenza elleni védőoltás a háziorvosoknál (2026. november 5.); Egészségvonal – Szezonális légúti megbetegedések; Influenza; Hogyan előzzük meg a vírusok terjedését?

ISSN 2939-7235



Szervezetfejlesztés: a bizalom szerepe 2000 éve

A XXI-ik század második negyedévében, ahol a legbelsőbb problémáikat is egyre többen az on-line mesterséges intelligenciával beszélik meg, a közösségek megerősítő szerepe megroppant. Egyre kevesebb a közvetlen kapcsolatokon alapuló kapaszkodó, pedig az ember egészére, annak lelki, mentális, szellemi és fizikai állapotára-, sőt állapotváltozásaira reagálni kellene. Ha nem tesszük, attól még a modern társadalom működni fog, de a válaszok hiánya, és az ebből következő feszültség a mindennapok része marad.

Miért lehet képes a 2000 éves katolikus egyház ebben a kérdésben érdemi segítséget nyújtani? Elsősorban azért, mert az egyház éppen abban változatlan, amire az embernek történelmi koroktól és társadalmi státusztól függetlenül szüksége van. Az imago Dei elve (1,Móz 1,27) szerint minden ember Isten képmására teremtetett. Ebből következik, hogy méltósága nem függ élethelyzetétől, nem függ társadalmi státuszától, ahogyan fizikai vagy éppen mentális állapotától sem. Ez megerősítést és reményt ad mindenkinek, köztük a leginkább kiszolgáltatottaknak is: a szegényeknek, betegeknek, időseknek, vagy éppen a szülők nélkül felnövekvő gyermeknek is. Az elesettekben Krisztust megtaláló segítők cselekvése belső késztetéséből, meggyőződéséből fakad, ami a másik ember feltétlen elfogadásán alapul.

Az egyház az elmúlt évszázadokban azt is igazolta, hogy intézményekre ezzel együtt is szükség van. Az egyéni cselekvés és motiváció bár nélkülözhetetlen, önmagában nem elegendő. A törékeny emberek bizalomra és világos szabályrendszerre épülő szervezetekben tudnak igazán kiteljesedni. Innen nyerik önbizalmukat és lesz kitartásuk a hosszú távú célok eléréséhez is. Ezeket az összefüggéseket már az első keresztény gyülekezetekben is felismerték. A problémákat nem csak azonosították, hanem a szükséges szervezeti változtatásokat következetesen végre is hajtották. A választott vezetők feladatot és felelősséget kaptak. A szociális gondoskodás keretében dönteniük kellett kit és hogyan segít a közösség, de arról is mely csoportok nem kerülnek be a támogatottak körébe (1Tim 5,3-16).



ISSN 2939-7235

Ez már az egyéni szintet meghaladó, intézményesített forma. Már két évezreddel ezelőtt olyan közösségen belüli válaszokat fogalmaztak meg, ami segítő és segített pozícióját egyaránt erősítette. Lényeges rámutatni, hogy a hitelvek következetes képviselete nélkül mindez fenntarthatatlan lett volna. A bizalom, ami lehetővé tette a hosszútávú, nemzedékeken átívelő szervezeti működést. Ehhez illesztették a folyamatok szabályozását, amit megfelelő adminisztrációval tették átláthatóvá (1 Tim 5,9).

Ezek nélkül a XXI. században sem lehet jól működtetni egyetlen komplex feladatokat ellátó strukturált szervezetet sem. Kellenek objektív eljárásrendek, de törekedni kell arra, hogy a szervezeti célokat megvalósítani hivatott résztvevőket a rideg szabályok ne idegenítsék el egymástól. Ez napjainkban azért nem könnyű, mert a személyes jelenlétet megkívánó közösségi élet beszűkülésével párhuzamosan a modern társadalmak mind inkább az egyén mérhető teljesítményét állították a középpontba.





Ha ez kizárólagossá válik, azzal az egot a közösség elé helyezzük. Innentől a magányos, egymással versengő egyének önnön értéküket csak a teljesítményükhöz tudják kötni. Ez egy szomorú világ díszleteit vetíti elénk, ahol nem az ember az érték, hanem kizárólag a teljesítmény. Ebben a világban az idősek nem hasznosak, a fogyatékossággal élők pedig soha nem lehetnek elég jó munkavállalók.

Ez ellen mind magánéleti, mind szervezeti, munkahelyi színtereken érdemes tenni. Ennek legfőbb eszköze a kölcsönös, személyes kapcsolatokon alapuló bizalom, amire 2000 év elteltével, napjainkban is építhetjük közösségeinket.

Szerző: Vajda Norbert