



Lelki morzsák: Árpádházi Szent Erzsébet – A szeretet felelőssége

„Aki közületek nagy akar lenni, legyen a szolgátok.” (Mt 20,26)

Egy alkalommal, amikor a vár kapujánál szegények gyülekeztek, Erzsébet nem küldte őket tovább az udvar szolgálival. Maga nyitotta ki előttük a kaput, ételt készített, sebeket kötözött. Nem azért, mert „nem volt jobb dolga”, hanem mert felismerte, hogy a rang nem távolságot, hanem felelősséget jelent.

Erzsébet élete arra tanít, hogy a szeretet nem érzelmi túláradás, hanem döntés, odaállni ahhoz, aki rászorul – akkor is, ha ez kényelmetlen, ha nem illeszkedik a megszokásokhoz, vagy épp félreértést kelt. Ő nem „túl buzgó jótékonykodó” volt, hanem olyan vezető, aki tudta, hogy a szeretet nem csupán vigasztal, hanem megszervez, összehangol, felelősséget vállal, és következetesen kitart.

Napjainkban könnyen megtörténik, hogy a nehézségeket kategóriák és protokollok mögé rejtjük. Erzsébet példája azonban emlékeztet: az ember nem „ügyfél”, nem „ellátott”, hanem testvér. És a szolgáló szeretet nem gyengeség, hanem vezetői erő.

A szeretetszolgálatban dolgozni nem szerep, hanem hivatás. Aki vezet, annak nem csupán feladata van, hanem küldetése is, hogy ott is meglássa az embert, ahol más csak problémát látna.

A kérdés számunkra ma is ugyanaz: Hol tudok felelősen szeretni – nem helyettük, hanem velük?



Szerző: Kepes Anita



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

Frissítésre került a gyermekvédelmi jelzőrendszeri készenléti szolgálatok listája

A Család-és Gyermekjóléti Központ Kiskunhalas (6400 Kiskunhalas, Köztársaság utca 1.) intézmény készenléti ügyeleti száma 2025. 11. 01. naptól megváltozott. Ennek okán a gyermekvédelmi jelzőrendszeri készenléti szolgálatok listája 2025.10.31. napján frissítésre került.

A dokumentum megtekinthető [ezen a linken](#).

Személygépkocsi beszerzés támogatása kerekesszékekkel közlekedő személyek részére 2025 – Pályázati felhívás

A pályázati program célja az aktív kerekesszéket, elektromos kerekesszéket, és elektromos mopedet használó súlyosan mozgáskorlátozott személyek önálló életvitelének támogatása, közlekedési lehetőségeik javítása állapotuknak megfelelő gépjármű beszerzésének támogatásával.

A pályázati program célcsoportját azok a súlyosan mozgáskorlátozott személyek alkotják, akik szakorvosi indikáció alapján, életvitelszerűen kerekesszéket, elektromos kerekesszéket, és elektromos mopedet (együttesen: kerekesszéket) használnak és a súlyos mozgáskorlátozott személyek közlekedési kedvezményrendszerének keretében a fogyatékosági állapotuk sajátossága miatt nem tudtak megfelelő személygépkocsit vásárolni.

Benyújtási határidő: **2025. november 13.**

Bővebb információ [ezen a linken](#).

Sikeres pályázást kívánunk!

Megváltozott munkaképességű személyek munkaerőpiaci integrációját elősegítő programok támogatása 2025 – Pályázati felhívás

A pályázat célja: a megváltozott munkaképességű és fogyatékossgal élő személyek nyílt munkaerőpiaci elhelyezkedésének segítése, szolgáltatások támogatása révén.

Benyújtási határidő: **2025. november 19.**

Bővebb információ [ezen a linken](#).

Sikeres pályázást kívánunk!





Mozgásban maradni Az ellátottak életminőségének kulcsa

Hogyan motiválhatjuk az ellátottakat a rendszeres mozgásra? (3. rész)

Az ellátottak mozgásával kapcsolatban a legnagyobb kihívás nem mindig az, hogy legyen szakember vagy eszköz, hanem az, hogy az ellátottak kedvet kapjanak a rendszeres mozgáshoz. Sokszor halljuk tőlük: „én már öreg vagyok ehhez”, „fáj a lábam, inkább nem mozdulok”, „nem nekem való a torna”. A motiváció hiánya gyakran nagyobb akadály, mint a fizikai állapot. Éppen ezért gondoljuk át, hogyan lehet élményszerűvé, örömtelivé tenni a mozgást, hogy ne feladatnak, hanem lehetőségnek érezzék.

Rendkívül fontos szempont az **öröm és élmény** szerepe a mozgásban. A mozgás akkor válik szokássá, ha jó élmények kapcsolódnak hozzá. Ezért hasznos, ha zenével, mondókákkal, játékos feladatokkal tesszük színebbé a gyakorlatokat. Egy egyszerű labdapasszolás vagy közös ritmusgyakorlat sokszor mosolyt csal az arcokra, és oldja a feszültséget. Az ellátott szívesebben vesz részt egy olyan foglalkozáson, ahol jókedv és nevetés is jelen van.



A **kis lépések és reális célok** megfogalmazása, kitűzése szintén elengedhetetlen. Fontos, hogy a mozgás mindig az ellátott állapotához igazodjon. Ha valaki hosszú ideje inaktív, nem reális elvárás egy félórás komplex torna. Kezdjük néhány perces gyakorlatsorral a mozgásos foglalkozást, majd fokozatosan növelhetjük a terhelést. A sikerélmény önmagában motiváló, gyakran fogjuk hallani: „meg tudtam csinálni”, „ma könnyebben ment, mint tegnap”

A **dicséret és elismerés** ereje szintén nem elhanyagolható szempont. Az ellátottak sokszor kevés pozitív visszajelzést kapnak mindennapjaik során. A mozgás során adott dicséret különösen értékes, erősíti az önbizalmat, és kedvet ad a folytatáshoz. Egy mosoly, egy bátorító szó vagy egy közös taps elég ahhoz, hogy a résztvevő érezze, amit tesz, az számít.

A **közösségnek** is van motiváló ereje. A csoportos mozgás egyik legnagyobb előnye, hogy a résztvevők egymást is ösztönzik. Ha valaki látja, hogy a társa lelkesen vesz részt, sikere, öröme van a mozgásban, akkor nagyobb eséllyel mozdul meg ő maga is. Az intézményi közös torna így nemcsak fizikai, hanem közösségépítő program is. Otthon pedig a családtagok bevonása segíthet, például az unoka vagy gyermek részvétele játékosá teszi a gyakorlatokat, és erősíti a kapcsolatokat.

Személyre szabás és rutin kialakítása a szakember felelőssége. A motiváció kulcsa az, hogy a mozgás igazodjon az ellátott érdeklődéséhez. Ha valaki szeret zenét hallgatni, érdemes zenei aláfestést adni a gyakorlatokhoz. Ha inkább a sétát részesíti előnyben, ne erőltessük a szoba- vagy eszközös tornát. A rendszeresség kialakításához pedig a napi rutinba illesztés segít. Esetleg reggeli előtt rövid átmozgatás, ebéd után könnyű séta, délután közös torna. Az ismétlődő időpontok biztonságot adnak, főleg demenciával élőknek.



A közvetlen haszon tudatosításáról ne feledkezzünk el. Az ellátottak motivációját növeli, ha érzékelik a mozgás előnyeit, úgymint: „könnyebben fel tudok állni”, „jobban alszom”, „kevésbé fáj a derekam”. Ezek az apró pozitív változások megerősítik bennük, hogy érdemes folytatni és példaként állhatnak mások előtt is.

Összességében elmondhatjuk, hogy a motiváció titka a sikerélmény, az öröm és a személyre szabás. Nem kell nagy célokat kitűzni, elég, ha minden nap van egy kis mozgás, amelyhez jó érzések kapcsolódnak. A rendszeres mozgás így nem teher, hanem az életminőséget javító, örömteli szokás lesz.



Hit, spiritualitás és közösségi erő a gondoskodásban



(3. rész a „Lelki egészség a gondoskodásban” sorozatból)

A sorozat előző részeiben már szó esett arról, hogy a gondoskodás egyszerre jelent örömet és terhet, és arról is, hogyan lehet odafigyeléssel megelőzni a kiégést. Ehhez most egy további, sokak számára mélyen személyes területet veszünk elő: a hitet és a lelki életet, illetve azt, hogyan kapnak ezek szerepet a segítő hivatás belső egyensúlyában.

Aki másokért dolgozik, gyakran találkozik kiszolgáltatottsággal, testi-lelki fájdalommal, veszteséggel, olykor reménytelenséggel is. Ilyenkor különösen nagy jelentősége van annak, hogy van-e honnan erőt merítenünk. A hit – vallásos vagy személyes formában – sokak számára szilárd alapot ad, van Valaki, akihez lehet fordulni, amikor saját erőnk kevésnek bizonyul.

Nem mindenki éli meg a spiritualitást templomi keretek között. Van, akinek a csend ad erőt, másnak az imádság, megint másnak az, ha naponta meg tud állni egy percre, és kimondja: „Uram, itt vagyok.”

A közösség megtartó ereje

A segítő hivatás könnyen tud magányossá válni, ha valaki nem kap visszajelzést, megerősítést, vagy egyszerűen csak meghallgatást. Éppen ezért nem mindegy, hogy van-e közösség, ahová a segítő visszatérhet.

A Katolikus Szeretetszolgálat munkatársai [többször beszéltek arról](#), mennyit jelent számukra egy-egy közös lelkinap, zárandoklat: megállni, kilépni a mindennapi rutinból, együtt lenni, imádkozni, csendben lenni, vagy csak egyszerűen jelen lenni egymásnak.

A Katolikus Szeretetszolgálat munkatársai [többször beszéltek arról](#), mennyit jelent számukra egy-egy közös lelkinap, zárandoklat: megállni, kilépni a mindennapi rutinból, együtt lenni, imádkozni, csendben lenni, vagy csak egyszerűen jelen lenni egymásnak.

Kis gyakorlatok a mindennapokra

Nem nagy változtatásoktól lesz valaki lelkileg erősebb, hanem az apró, következetes szokásoktól:

- Reggel egy perc csend, mielőtt elkezdődik a nap.
- Munka közben néha egy mély sóhaj, lassú légzés.
- Este rövid hála-mondat: „Ma ezt köszönöm.”
- Hetente egyszer beszélgetés valakivel, aki nem „csak meghallgat”, de jelen is van.

A [Mindset Pszichológia](#) egyik írása szerint a hála gyakorlása és a belső értelmet adó nézőpont stabilizálja az érzelmi egyensúlyt, és csökkenti a kiégés kockázatát.

Tehát a hit és a spiritualitás nem valamiféle különálló „plusz” a segítő munka mellett, hanem belső hajtóerő, amely segíthet abban, hogy ne merüljünk ki teljesen. A közösség pedig az a hely, ahol megtart bennünket valaki vagy valami – és ahol mi is megtarthatunk másokat.

Szerző: Kepes Anita



A fotó forrása: Nyíregyházi Egyházmegye

„Örüljete az Úrban!”

Források a szolgálatban – Dévai Marcell tanúságtétele

Dévai Marcell, a Szent Kamill Rehabilitációs Központ intézményvezetőjének tanúságtétele október 18-án hangzott el a Nyíregyházi Egyházmegye által szervezett Szeretetszolgálatok zárándoklatán, Máriapócon.

A tanúságtételben megjelenő gondolatok mindannyiunk számára üzenetet hordoznak. Arra hívják fel a figyelmet, hogy a szolgálatban időnként meg kell állni, számot kell vetni, és újra fel kell idézni azokat az értékeket és forrásokat, amelyek a pályán tartanak bennünket. Nem biztos, hogy mindannyian olyan tudatossággal tesszük meg ezt, mint Dévai Marcell, aki fiatal kora ellenére példát mutat ezen a téren. Érdemes eltanulnunk tőle ezt a jó gyakorlatot, amely remek eszköze lehet a sokat emlegetett és rettegett kiegészítés megelőzésének is.

Dévai Marcell feltette magának a kérdést, hogyan lehet megtalálni az örömet a szolgálatban akkor, amikor „oly sok fáradtságot, fájdalmat, szenvedést, magányt látunk nap, mint nap”?

Elsőként a családját említi, amely számára az egyik legfontosabb támasz. A feleségével folytatott esti beszélgetések nem csupán a nap lezárását jelentik, hanem lelki megújulást is hoznak számára. A családi háttér az a közeg, ahol mindig megértésre és meghallgatásra talál.

„Vezetőként mindig megtalálnak a gondozottak panaszai, a munkatársak a konfliktusaikkal, a gondozottakkal való problémáikkal, a hozzátartozók az elégedetlenségükkel, a fenntartó a különböző felada-

tokkal vagy éppen egy állami szerv az ellenőrzésével.”

„Sokszor nem tudom megoldani a problémáikat. Az evangéliumokban is a béma ember meggyógyításánál nem a négy barát gyógyította meg a barátjukat, ők csak segítettek neki eljutni ahhoz, aki képes rajta segíteni. A négy barát, ami tőlük telt, azt megtették, elvitték, sőt még a tetőt is kibontották, csak hogy Jézus elé vihessék barátjukat. Önök is és én is sokszor csak a négy barát egyike vagyunk. Akit megkérnek, hogy segítsünk rajtuk. De sokszor nem tudunk érdemi változást, megoldást találni a problémákra, de már azzal, hogy meghallgatjuk őket, tudunk nekik segíteni.”

Második erőforrását az **apró gesztusokban** látja, amelyek a mindennapi szolgálatban erőt adnak. Egy egyszerű beszélgetés, egy ölelés vagy egy hálás pillantás képes áthidalni a fáradtságot és a nehézségeket.

Harmadik erőforrása a **mások szolgálata által megtapasztalt öröm**. Bár a szociális munka gyakran hálátlan és fárasztó, a másik emberért végzett cselekedetek mély belső elégedettséget adnak. Ez az öröm nem anyagi vagy külső jutalomból fakad, hanem abból, hogy részt vehet a gondozottak életében, és néha láthatja, hogy erőfeszítései gyümölcsöt hoznak.

Negyedik erőforrásként arról beszél, hogy meg kell tanulni **Krisztust meglátni a gondozottakban**. Elismeri, hogy ez nem mindig könnyű, de a legnehezebb emberekben, a legproblémásabb helyzetekben is jelen van Jézus. Gyakran éppen a gondozottaktól tanulja tovább a hitet, az elfogadást és az egyszerű szeretetet.

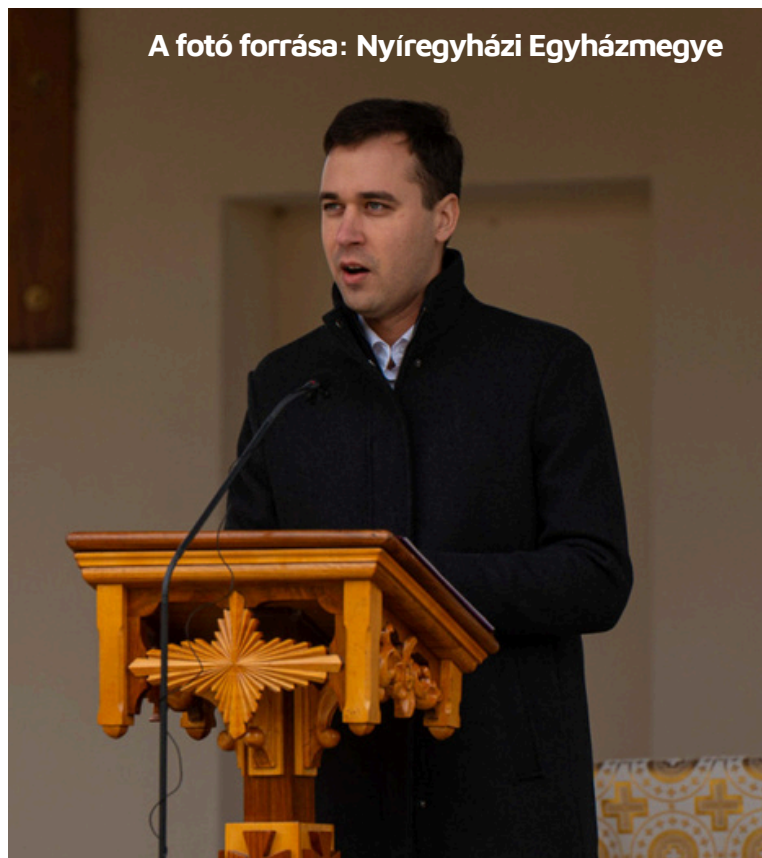
„Úgy gondolom, hogy ennek a szolgálatnak az öröme, **a másik ember javára cselekedni**, sajátos módon visszahat ránk, és valódi örömforrássá válik számunkra a mindennapok folyamán. Nekem ennek a megtapasztalása jelenti az ötödik erőforrást.”

„Én azért megyek be nap mint nap az intézménybe, hogy a munkatársakkal együttműködve a ránbízottak, akik bizonyos értelemben korlátok között élnek, megtapasztalják az élet örömét, az Isten jóságát, szeretetét és gondviselését. Úgy vélem, ha ezt megélik és megérik, akkor megnyertem a főnyereményt. Nekik minden olyan természetes, hogy van. Mindennapi szolgálatom során egy kezemen meg tudnám számolni, hányszor kaptam **köszönetet** azért, amit értük teszünk. De ha ez megtörténik, az mindig örömmel tölt el, és további erőt, lendületet ad a folytatáshoz. Ez a hatodik erőforrás számomra – ritkán adatik meg, sok türelem kell hozzá, de amikor megtörténik, hosszú időre erőt ad.”

A hetedik erőforrását Istenhez fűződő kapcsolata jelenti. Minden napját imádsággal zárja, gondolatban az intézmény lakóiért, dolgozóikért és családtagjaikért könyörög. Isten elé viszi minden ügyét.

„Ez a kapcsolat akkor is igazi erőforrás, ha komoly nehézséggel szembesülök, vagy nehéz döntést kell meghoznom. De nemcsak a nehézségek előtt, hanem életem fontos, meghatározó, örömteli döntései előtt is. Többször volt, hogy ugyanitt álltam Máriapócsra – itt voltam, amikor egy munkatársam elküldéséről kellett döntenem, itt voltam a legnehezebb időszakainkban, amikor sikeresen megvalósítottunk egy programot, de

A fotó forrása: Nyíregyházi Egyházmegye



itt voltam akkor is, amikor eldöntöttem, hogy megkérem a feleségem kezét, és ide jöttem hálát adni, amikor igent mondott. Itt mondtuk ki egymásra a boldogító igent is.”

Végül nyolcadik erőforrásként azt fogalmazza meg, hogy **tudatosítja magában, szeretve van**. Ez az alapvető élmény adja meg számára a hivatás erejét és örömét. Ahogy mondja, csak az tud szeretettel szolgálni, aki maga is megtapasztalja a szeretetet – Istentől, családjától, környezetétől. Ez a szeretet tudja megtartani az embert a nehézségek között is, és ez teszi lehetővé, hogy „örülni tudjon az Úrban” minden körülmények között.

Dévai Marcell tanúságtétele őszinte, mély hitről és elkötelezettségről szól. Megmutatja, hogy a szociális szolgálat nem csupán munka, hanem hivatás, amelyben az ember önmagát is újra és újra megtalálja – a másik emberben, a közösségben és Istenben. Tanúságtétele emlékeztet arra is, hogy az öröm nem a körülményekben, hanem a szolgálat lelkületében rejlik.