

MÓDSZERTANI
FUTÁR

Lelki morzsák: Az igazi boldogság

Október 4-én az Egyház Assisi Szent Ferencet ünnepli. Ő az, aki egész életével azt mutatta meg, hogy a szelídség, az alázat és a derű útján járva is lehet valaki igazán boldog – még a nehézségek közepette is.

Ferenc és testvérei egy téli napon gyalogoltak Perugia felé. Fáztak, éheztek, kimerültek voltak. A testvérek közül többen panaszkodtak: hogyan lehet így boldognak lenni? Nincs étel, nincs meleg, csak sár és fáradtság.

Ferenc azonban mosolyogva így felelt: – Testvéreim, képzeljétek el: odaérünk a kolostor kapujához, de a portás nem ismer fel minket. Elküld bennünket, és még bottal is elkerget a hóba. Ha mindezt békével, harag és zúgolódás nélkül tudjuk elfogadni, akkor abban rejlik az igazi boldogság.

A testvérek először értetlenül néztek rá. Hogyan lehet boldogság, ha minden rosszul történik? Ferenc pedig egyszerűen magyarázta: – Mert a boldogság nem attól függ, hogy jól bánnak-e velünk, hanem attól, hogy a szívünkben meg tudjuk őrizni a szeretetet és a békét.

Ferenc nem a szenvedést akarta dicsőíteni. Inkább arra tanított, hogy a boldogság nem a külső körülményeken múlik, hanem azon, hogyan őrizzük meg szívünk békéjét, és mennyire tudunk szeretettel fordulni egymás felé akkor is, amikor semmi okunk nincs a derűre.

Ferenc gondolata több mint nyolcszáz évvel később is érvényes. Mi is gyakran hisszük, hogy boldogságunk a külső körülményektől függ: jó állás, kedves szavak, anyagi biztonság. Ha azonban ezek hiányoznak, könnyen elkeseredünk.

Az ő emléknapiján mi is elgondolkodhatunk: vajon mennyire függ a mi örömünk attól, hogy mások hogyan bánnak velünk? És a boldogságunk mennyire fakad belső békénkből, Isten szeretetéből?

Assisi Szent Ferenc élete arra hív minket, hogy megtanuljunk más szemmel nézni a világra – nem keserőséggel, hanem hálás, szeretettel teli szívvel. Ez az a boldogság, amelyet sem hideg, sem nélkülözés, sem elutasítás nem vehet el tőlünk.



Szerző: Kepes Anita



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

Elkészült "A család- és gyermekjóléti szolgáltatás keretében biztosított szociális segítő munka folyamatairól szóló módszertani útmutató, CSALÁDSEGÍTÉS"

Jelen módszertani útmutató családsegítést és gyermekjóléti szolgáltatást biztosító család- és gyermekjóléti szolgálatok alapszolgáltató tevékenységének leírását tartalmazza, fókuszálva a felnőttek ellátására.

A Módszertani útmutatót kiadta: Dr. Zsilinszky László szociális ügyekért felelős helyettes államtitkár

Hatályos: 2025. október 1-től A dokumentum elérhető: [Jogszabályváltozások](#)

Támogatott lakhatás férőhelyek kialakításához nyújtandó támogatás 2025

A pályázati program célja a fővárosban, és Pest vármegyében új támogatott lakhatás férőhelyek létrehozása, ingatlan vásárlásával, használt ingatlan felújításával vagy bővítésével, vagy új ingatlan építésével. Cél a fogyatékkal élő személyek, pszichiátriai betegek és szenvedélybetegek önálló életvitelének támogatása.

Pályázók köre:

Pályázatot nyújthatnak be azon szociális szolgáltatást nyújtó önkormányzati, egyházi és nem állami fenntartók, szolgáltatók, amelyek

- a szolgáltatói nyilvántartásba bejegyzettek, a célcsoport szerinti szolgáltatási gyűrűt[1] adó szociális alapszolgáltatások valamelyikére, vagy támogatott lakhatásra vonatkozóan működési engedéllyel rendelkeznek, vagy szenvedélybeteg célcsoport esetében rehabilitációs intézményre vonatkozó működési engedéllyel rendelkeznek és emellett

- a célcsoport vonatkozásában 3 éves szakmai tapasztalattal rendelkeznek.

A pályázat területi korlátozottsága:

A fejlesztés megvalósulásának helyszíne: **Budapest és Pest vármegye.**

A program forrása:

A rendelkezésre álló keretösszeg: **500.000.000,-Ft**, azaz ötszázmillió forint, amelyet a BM és az NSZI, mint a pályázat lebonyolítója között létrejött lebonyolítói megállapodás biztosít.

- Egy pályázó által minimálisan igényelhető és elnyerhető támogatási összeg: 20.000.000,- Ft
- Egy pályázó által maximálisan igényelhető és elnyerhető támogatási összeg: 150.000.000,- Ft

Benyújtási határidő: 2025. október 16.

Részletek: [itt](#)





Mozgásban maradni Az ellátottak életminőségének kulcsa

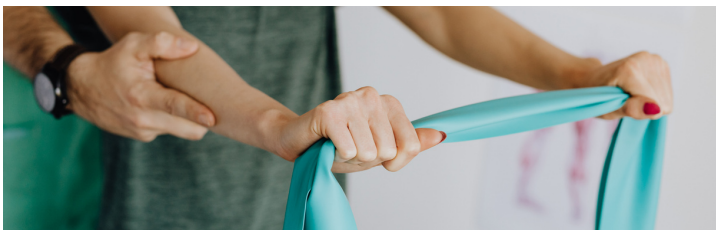
Milyen mozgásformák végezhetők intézményben és otthon? (2. rész)

Amikor a mozgás lehetőségeiről beszélünk, sokan rögtön sportpályára, tornateremre vagy speciális eszközökre gondolnak. Az ellátottak körében azonban a cél nem a teljesítmény, hanem a mindennapi élet könnyebbé tétele, a meglévő képességek megőrzése és a jó közérzet biztosítása. Éppen ezért a mozgásformák széles skálán mozognak, és mindenki számára található megfelelő lehetőség – legyen szó intézményi környezetről vagy otthoni gondozásról.

Mozgás gyógytornász vezetésével

A gyógytornász szerepe kulcsfontosságú. Ő az, aki személyre szabottan képes felmérni az ellátott állapotát, és célzott gyakorlatokat összeállítani. Intézményben ez lehet egyéni foglalkozás, például ízületi mobilizálás, légzőgyakorlat vagy gerinctorna. Ugyanakkor csoportos formában is tarthat mozgásfoglalkozást, amelyben nyújtó és erősítő gyakorlatok váltják egymást.

Otthon a gyógytornász által összeállított gyakorlatsor biztosítja, hogy a gondozott önállóan vagy családtag segítségével is végezhesse a mozgásokat. Az eszközigény gyakran egyszerű: gumiszalag, kis labda vagy szék elegendő lehet a gyakorlatokhoz.



Mozgásterapeuta és ergoterapeuta bevonása

Az ergoterapeuta és a mozgásterapeuta abban segít, hogy a gyakorlatok közvetlenül támogassák az önállóságot. Intézményben ez jelentheti például a kézügyesség fejlesztését gyurmával vagy szivacs-labdával, de akár olyan gyakorlatokat is, amelyek a tárgyak elérését vagy a székből való felállást segítik. Otthon ezek a mozdulatok könnyen beilleszthetők a napi rutinba: a mosogatás közbeni nyújtás, a polcra való tárgylevétel vagy a zsebkendő, szalvéta hajtogatása mind mozgásterápiává válhat, ha tudatosan végezzük.



Terápiás munkatárs által vezetett foglalkozások

Az intézményekben a terápiás munkatársak gyakran tartanak csoportos tornát, amelynek lényege a közösségi élmény és az átmozgatás. Ezek lehetnek zenés mozgásformák, tánc, szék-torna vagy labdás játékok. A légkör ilyenkor sokszor oldottabb, játékosabb, mint egy gyógytorna során, de a hatás így is jelentős.

Az ellátott otthonában a gondozó segíthet egy rövid, napi szinten ismételhető mozgásrutin kialakításában, például vállkörzés, lábemelés, könnyű nyújtás – mindez akár a nappaliban vagy a konyhaasztal mellett.



Egyéni és csoportos mozgás lehetőségei

A csoportos mozgás nagy előnye a közösség ereje, mivel a résztvevők egymást is ösztönzik, a hangulat vidámabb, a gyakorlatok színesebbek. Ehhez nagyobb tér szükséges, például intézményi társalgó vagy kert. Az egyéni mozgás ezzel szemben kisebb helyen is megvalósítható, akár egy szoba sarkában, ágy mellett, ágyon. Ennek előnye, hogy teljesen a gondozott igényeire szabható, és biztonságosabb azoknak, akik bizonytalanabb mozgásúak.



Eszközös és eszköz nélküli gyakorlatok

Az eszköz nélküli mozgás óriási előnye, hogy bármikor, bárhol végezhető: nyújtás, légzőgyakorlat, kar- és lábkörzés, séta a folyosón vagy a kertben.

Az egyszerű eszközök, mint a labda, gumiszalag, bot, szivacs téglák új szintet visznek a gyakorlatokba, és fejlesztik az egyensúlyt, koordinációt.



A komplexebb eszközök, mint az egyensúlyozó párnák, bordásfal vagy szobabicikli, nagyobb helyet igényelnek, de változatosabb lehetőséget nyújtanak. Fontos azonban hangsúlyozni, a rendszeres mozgás nem az eszközön múlik, hanem azon, hogy beépül-e a mindennapokba.

Összességében tehát a mozgásformák sokfélesége lehetőséget ad arra, hogy minden ellátott megtalálja a számára megfelelő tevékenységet. A kulcs a személyre szabás, a biztonság és a rendszeresség. Intézményben és otthon egyaránt megvalósítható, hogy a mozgás a napi rutin szerves része legyen – és ezzel valóban a mindennapok minőségét javítsa.



Szerző: Szócs Hajnalka



A kiégés felismerése és megelőzése a gondoskodásban

(Lelki egészség a gondoskodásban sorozat 2. része)

Sorozatunk első részében arról írtunk, hogy a gondoskodás hivatása kettős arcot visel: egyszerre lehet mély öröm és kimerítő teher. Most a téma árnyoldalához fordulunk, hiszen azok, akik nap mint nap másokért dolgoznak, fokozottan ki vannak téve a kiégés veszélyének. Éppen ezért fontos, hogy megismerjük a jelzőtüneteket, és tudatosan építsünk be olyan gyakorlatokat, amelyek segítenek megőrizni a lelki egyensúlyt.

A kiégés lassan, szinte észrevétlenül lopakodik be a mindennapokba. A HR Portal szakértői szerint az első figyelmeztető jelek között van a folyamatos fáradtság, a motiváció elvesztése, a cinikus gondolatok megjelenése és a munkateljesítmény csökkenése ([Címkek - kiégés - HR Portál](#)). A segítő szakmákban ezekhez gyakran társulnak testi tünetek is: fejfájás, emésztési problémák, izomfeszülés. A Magyar Narancsban idézett szakértő, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének vezetője úgy fogalmazott: „Amikor a nap apró örömei is elszürkülnek, akkor kezdődik a kiégés” ([Nem a végállomás | Magyar Narancs](#)). Ez a mondat jól rávilágít arra, hogy a folyamat nem egyik napról a másikra történik, hanem apránként veszítjük el kapcsolatunkat azokkal az örömforrásokkal, amelyek korábban erőt adtak.

A jó hír azonban az, hogy a kiégés nem elkerülhetetlen. A megelőzés kulcsa a tudatosság. Első lépésként érdemes rendszeresen figyelni önmagunkra. Hasznos lehet például egy egyszerű önellenőrző napló vezetése,

amibe hetente leírhatjuk, mennyire éreztük magunkat fáradtnak, mennyi örömet találtunk a munkánkban, és voltak-e olyan pillanatok, amelyek erőt adtak. A test jelzéseit sem szabad félvállról venni, hiszen a feszültség sokszor hamarabb mutatkozik meg fizikai tünetekben, mint gondolatainkban.

A mindennapi munkavégzés közben sokat segíthetnek a rövid, tudatos szünetek. A Hrpwr.hu cikke szerint már néhány perces mikropihenők is csökkenthetik a stressz-szintet: rövid séta a folyosón, nyújtózkodás, pár perc mély lélegzés vagy akár egy pohár víz lassú elfogyasztása. Ezek apróságnak tűnnek, mégis hozzájárulnak ahhoz, hogy ne merüljünk ki teljesen ([Kiégés – kinek a felelőssége?](#)).



Fontos szerepe van a figyelem tudatos irányításának is. Ha minden nap végén leírunk három dolgot, ami örömet adott a munkánkban – például egy lakó mosolya, egy közös nevetés vagy egy apró sikerélmény – az átkeretezi a nehéz napokat, és segít meglátni a munka szépségét. Ezt a gyakorlatot sok szakember „pozitív fókusz” néven ajánlja.



Nem elhanyagolható a munkanap lezárásának kérdése sem. Sokan tapasztalják, hogy a nap gondjait hazaviszik, és éjszaka sem tudnak megszabadulni tőlük. Ennek megelőzésére érdemes tudatos rituálét kialakítani. Ez lehet egy rövid séta hazafelé, egy ima, meditáció, vagy akár az a gesztus, hogy kimondjuk magunkban: „Most leteszem a mai terheket.” A Magyar Katolikus Rádió egyik műsorában is hangsúlyozták, hogy a lelki határok megtartása alapvető feltétele annak, hogy a segítő hivatás ne váljon teljesen felemésztővé.

Végül, de nem utolsósorban, a közösség erejéről sem feledkezhetünk meg. A kutatások szerint a rendszeres szakmai megbeszélések, önszorgító csoportok és a szupervízió mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a segítők ne maradjanak egyedül a terheikkel. Katz Katalin tanulmánya az ELTE TáTK oldalán kiemeli, hogy a szociális munkában a szupervízió különösen fontos védőfaktor, mert segít feldolgozni a megterhelő élményeket, és új nézőpontokat ad a mindennapi nehézségekhez ([Szociális munka és szupervízió](#)).



Összességében elmondhatjuk, hogy a kiégés valós veszély, de nem törvényszerű következmény. A jelek időben való felismerése, az önreflexió, a tudatos pihenők, a pozitív fókusz, a lezáró rituálék és a közösségi támogatás mind olyan eszközök, amelyekkel hosszú távon is megőrizhető a segítő hivatás öröme.

Következő részben arra világít rá, hogyan adhat erőt a hit, a spiritualitás és a közösségi rítusok gyakorlása a mindennapi gondoskodás terheinek viselésében.

Szerző: Kepes Anita



Hivatás és szabályozás találkozása: hogyan segít a módszertan a minőségi ellátásban?

2025. szeptember 23-án került megrendezésre a Katolikus Módszertani Központ szakmai napja, „Több, mint gondoskodás – hit, szakmai szempontok és innováció a szociális ellátásban” címmel. Az esemény célja nem csupán a szakmai ismeretek megosztása és a személyes találkozások elősegítése volt, hanem a közös gondolkodás és együttműködés ösztönzése. A szakmai nap részletes beszámolója [ezen az oldalon](#) található.

A „Több, mint gondoskodás – hit, szakmai szempontok és innováció a szociális ellátásban” megnevezés nemcsak a szakmai nap tematikáját és előadásait tükrözi, hanem jól érzékelteti a Katolikus Módszertani Központ szerepét és szakmai irányvonalát is. Ezt a szemléletet erősítették meg a Hivatás és szabályozás találkozása: hogyan segít a módszertan a minőségi ellátásban? című előadásban is elhangzott főbb gondolatok és szakmai üzenetek.

Hivatás és szabályozás találkozása: hogyan segít a módszertan a minőségi ellátásban?

A Katolikus Szeretetszolgálat egyházi módszertanként több mint két évtizede elkötelezetten támogatja az egyházi fenntartású szociális intézmények és szolgáltatások szakmai működését. Ez idő alatt több, belső strukturális átalakuláson ment keresztül. Jelenleg – a Katolikus Szeretetszolgálat szervezeti keretein belül működő – Katolikus Módszertani Központ látja el a módszertani feladatokat, folytatva és megújítva a korábbi évek hagyományait.

A Katolikus Módszertani Központ tevékenysége két fő pillérre épül: egyrészt a hatósági eljárások (ellenőrzések) során végzett szakértői tevékenységre, másrészt a szakmatámogatásra.

A **szakértői tevékenységre** – a kormányhivatal kijelölése alapján – a működést engedélyező szerv által végzett ellenőrzéskor, illetve az engedélyes bejegyzése

iránti eljáráskor kerül sor. Az egyházi módszertan feladata ilyen esetekben a szakmai programban foglaltak megvalósulásának, valamint a szolgáltatások szakmai megfelelőségének vizsgálata, illetve a bejegyzési eljárás során a szakmai program tartalmi megfelelőségének értékelése.

A módszertan ellenőrzési gyakorlata azonban nem merül ki a jogszabályi megfelelés vizsgálatában. További célja, hogy a feltárt megállapításokra építve ösztönözze a szakmai fejlődést és megerősítse a jó gyakorlatokat.

A módszertani szemléletet olyan alapelvek alakítják, mint az aktualitás, következetesség, összefüggés, érvényesség, közérthetőség és komplexitás, amelyek nemcsak az ellenőrzés folyamatát, hanem a szolgáltatásnyújtás mindennapi működését is támogatják.



A Katolikus Módszertani Központ másik kiemelt feladata a szakmatámogatás, ami több tevékenységet foglal magába.

Közvetlen segítséget nyújt az egyéni kérdések megválaszolásában, jogszabályi értelmezésben, valamint a szolgáltatásnyújtás különböző területein felmerülő szakmai dilemmákban

(Kapcsolat: modszertan@szeretetszolgalat.hu).

Rendszeresen informálja a katolikus fenntartású szociális szolgáltatókat a jogszabályi módosításokról, egyéb, az ágazatirányítás részéről érkező és közzétett döntésekről, módszertani útmutatókról, szakmai eseményekről. (Elérhető [ezen az oldalon](#)).

Az ellátások gyakorlati megvalósítását szakmai ajánlások, kézikönyvek és munkafüzetek készítésével támogatja. (Elérhető [ezen az oldalon](#)).



A Szakmamező – szociális módszertan ma és holnap Facebook oldalán elérhető az Asztalközösség – a Katolikus Módszertani Központ podcast sorozata –, amelyben olyan szakmai

és lelki tartalmak kapnak helyet, amik megerősítik a segítő egyházi értékeken nyugvó elhivatottságát.

A szakmatámogatásban az együttműködések is kiemelt szerepet kapnak. Nemcsak a szociális területen működő szervezetekkel, hanem más szakterületek képviselőivel is fontos az aktív kapcsolatok kiépítése és megerősítése, annak érdekében, hogy olyan megoldások szülessenek, amik a mindennapi munkában jól alkalmazhatók, és hozzájárulnak a minőségi ellátás biztosításához – legyen szó akár képzésről, egészségügyről vagy technológiai fejlesztésekről.

A Módszertani kitekintő következő részeiben a szociális ellátás olyan területei kerülnek bemutatásra, amelyek a módszertani ellenőrzések során szerzett tapasztalatokra épülnek. Amennyiben kérdése van, kérem küldje el a modszertan@szeretetszolgalat.hu e-mail címre!



Szerző: Laja Tiborné Zsuzsa

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