

MÓDSZERTANI
FUTÁR

Lelki morzsák: A Szent Kereszt felmagasztalásának ünnepe – a győzelem jele

Mindannyiunk keresztje éppen akkora, hogy Isten kegyelmével hordozni tudjuk.

Szeptember 14-én a katolikus világ a **Szent Kereszt felmagasztalását** ünnepli. A hagyomány szerint Szent Ilona, Nagy Konstantin császár édesanyja a IV. században megtalálta Jézus keresztjét Jeruzsálemben. Ettől kezdve a kereszt felmutatása a hívek számára a megváltás és az örök élet reményének jele lett.

A kereszt nem csupán a szenvedés szimbóluma. Krisztus által a győzelem jele: a halálból az élet, a sötétségből a világosság, a kétségből a remény útja. Mindannyian hordozzuk a magunk keresztjét – betegséget, próbatételt, csalódást –, de ezek nem pusztán terhek, hanem lehetőségek is arra, hogy közelebb kerüljünk Istenhez.

Egy régi történet szerint egy ember panaszkodott Istennek: túl nehéz keresztet adott neki, és nem bírja tovább. Az Úr megengedte, hogy bemenjen egy terembe, ahol rengeteg kereszt állt. „Válassz magadnak másikat” – mondta. Az ember végignézte őket: volt, amelyik óriási volt, más tele volt szögekkel vagy tövisekkel. Végül rábukkant egy kisebb, egyszerű keresztre. „Ezt szeretném” – mondta megkönnyebbülten. Az Úr mosolygott: „Ez az volt, amit eddig is hordoztál.”

Ez az ünnep emlékeztet bennünket: a keresztet nem elkerülni kell, hanem felismerni benne Isten szeretetét. A kereszt nem a vereség, hanem a győzelem jele.



Szerző: Kepes Anita



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

31/2025. (VII. 31.) BM rendelet

A Magyar Közlöny 2025. évi 89. (2025. július 31.) számában megjelent a belügyminiszter 31/2025. (VII. 31.) BM rendelete a belügyminiszter feladatkörébe tartozó miniszteri rendeleteknek a fogyatékkal élő személyeket érintő, az Alaptörvény tizenötödik módosításával összefüggő módosításáról.

E rendelet célja, hogy az Alaptörvény tizenötödik módosításában szereplő azon rendelkezéssel összhangban, amely szerint az Alaptörvény a jövőben a fogyatékkal élők helyett, a belügyminiszter előkészítési felelősségébe tartozó miniszteri rendeletekben is módosításra kerüljön a fogyatékkal élők fogalma. Ez az emberközpontú megközelítés elősegíti a méltóság és az identitás komplexebb értelmezését, miközben összhangban áll a nemzetközi ajánlásokkal és a befogadó társadalmi normákkal is.

A következő rendeletekben módosult a „fogyatékkal” szövegrész „fogyatékkal” szövegrészre:

- A helyettes szülők, a nevelőszülők, a családi napközit működtetők képzésének szakmai és vizsgakövetelményeiről, valamint az örökbe-fogadás előtti tanácsadásról és felkészítő tanfolyamról szóló 29/2003. (V. 20.) ESZCSM rendelet
- Az egészségügyi szolgáltatások nyújtásához szükséges szakmai minimumfeltételekről szóló 60/2003. (X. 20.) ESZCSM rendelet
- Az egészségügyi tevékenység végzéséhez szükséges egészségi alkalmasság vizsgálatáról és minősítéséről szóló 40/2004. (IV. 26.) ESZCSM rendelet

- A gyógyászati segédeszközök társadalombiztosítási támogatásba történő befogadásáról, támogatással történő rendeléséről, forgalmazásáról, javításáról és kölcsönzéséről szóló 14/2007. (III. 14.) EÜM rendelet
- A fogászati ellátás tevékenységi kódlistájának alkalmazásáról szóló 71/2011. (XII. 23.) NEFMI rendelet
- A katasztrófák elleni védekezés egyes szabályairól szóló 62/2011. (XII. 29.) BM rendelet
- A nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet
- A szakorvosok, szakfogorvosok, szakgyógyszerészek és szakpszichológusok egészségügyi szakirányú szakmai továbbképzéséről szóló 23/2012. (IX. 14.) EMMI rendelet
- A belügyminiszter irányítása alatt álló fegyveres szervek hivatásos és közalkalmazotti állománya részére adható szociális támogatásról és a kegyeleti gondoskodással kapcsolatos egyes feladatokról szóló 6/2013. (III. 27.) BM rendelet
- Az igazságügyi szakértői intézménynél foglalkoztatott igazságügyi alkalmazottak részére adható juttatásokról, támogatásokról és a kegyeleti gondoskodással kapcsolatos egyes feladatokról szóló 52/2016. (XII. 16.) BM rendelet
- A fejezeti kezelésű előirányzatok felhasználásának rendjéről szóló 13/2020. (V. 5.) BM rendelet

234/2025. (VII. 31.) Korm. rendelet

A Magyar Közlöny 2025. évi 89. (2025. július 31.) számában megjelent a Kormány 234/2025. (VII. 31.) Korm. rendelete a fogyatékkal élő fogyasztókat megillető különleges bánásmód részletes szabályairól, a védendő fogyasztói körbe tartozás igazolására alkalmas okiratok köréről, tartalmi és formai követelményeiről, a fogyatékkal élő fogyasztó által használt tárgyi eszközök energiafogyasztása után

a fogyatékosággal élő fogyasztót megillető kedvezményes lakossági sávhatáron felül biztosított kedvezményes árú villamos energia mértékéről és annak igénybevételére vonatkozó részletes szabályairól.

Főbb pontjai:

- A villamos energia egyetemes szolgáltatás árképzéséről szóló miniszteri rendeletben meghatározott kedvezményes lakossági sávhatáron felül – a kedvezményre vonatkozó jogosultság megállapítása esetén – a kedvezmény mértéke jogosultanként 1697 kWh. A kedvezmény az augusztus 1. és július 31. közötti időszakra vonatkozik.
- A kedvezményre való jogosultság tekintetében – a jogosult kérelmére – a felhasználási hely szerint illetékes fővárosi és vármegyei kormányhivatal jár el. A kedvezményre való jogosultságot a kormányhivatal egyszerűsített határozattal állapítja meg. A kormányhivatal a jogosultakról nyilvántartást vezet.
- A kormányhivatal a jogosult, illetve a vele egy háztartásban élő, gyógyászati segédeszközt napi rendszerességgel használó személy természetes személyazonosító- és lakcímadatait a személyiadat- és lakcímnyilvántartásban ellenőrzi.
- A kedvezményre való jogosultság megállapítása iránti kérelmet a kormányhivatal honlapján elektronikusan közzétett igénylőlapon kell benyújtani.
- A kedvezményre való jogosultságot megállapító döntésben a kedvezmény mértékéről kWh-ban kifejezve kell rendelkezni.

Ez a rendelet 2025. augusztus 1-jén lépett hatályba.





Mozgásban maradni

Az ellátottak életminőségének kulcsa

A mozgás, mint szükséglet (1. rész)

Az idősödés, a betegségek és a mindennapi tevékenységek beszűkülése gyakran együtt jár a mozgás csökkenésével. Pedig éppen ezekben az élethelyzetekben lenne a legnagyobb szükség a mozgásra, nemcsak a test, hanem a lélek és a szellem egészségének megőrzése érdekében is. Cikksorozatunkban három részben mutatjuk be, miért kulcsfontosságú a rendszeres mozgás az ellátottak számára, milyen lehetőségek állnak rendelkezésre intézményi és otthoni környezetben, valamint hogyan motiválhatjuk az embereket arra, hogy örömmel és rendszeresen végezzenek mozgásos tevékenységeket. A cél nem csupán a fizikai állapot fenntartása, hanem egy teljesebb, örömtelibb és emberhez méltóbb mindennapi élet megteremtése.



A mozgás minden életkorban és élethelyzetben nélkülözhetetlen része a mindennapoknak. Éppen ezért fontos hangsúlyoznunk, a mozgás nem luxus, hanem létfontosságú szükséglet, amelynek hiánya komoly testi és lelki következményekhez vezethet.

Betegségben és időskorban csökken az izomtömeg és az izomerő, ez a változás önmagában is lassítja a mozgást, nehezebbé teszi a mindennapi tevékenységek elvégzését. Ha azonban teljesen elmarad a rendszeres mozgás, a leépülés felgyorsul, az izmok sorvadnak, az ízületek beszűkülnek, a mozgástartomány csökken, a keringés és a légzés romlik. A mozgásszegény életmód egyik legsúlyosabb következménye az elesés fokozott kockázata, amely sajnos gyakran vezet csonttöréshez, tartós mozgáskorlátozottsághoz, az önállóság elvesztéséhez.

A mozgáshiány lelki és szellemi tüneteket is okoz. Az inaktív, ágyhoz vagy székhez kötött ember gyakran küzd levertséggel, szorongással, motivátlansággal. A rendszeres mozgás hangulatjavító hatású, endorfint termel, csökkenti a stresszt, segít az alvásban, frissíti a gondolkodást és javítja a koncentrációt.

A mozgás szociális vonatkozásait sem szabad elfelejtenünk. Egy közös torna, egy zenére végzett ritmusos gyakorlat vagy egy játékos labdázás sokkal többet jelent egyszerű fizikai aktivitásnál. Közösségi élményt teremt, amely oldja a magányt és az elszigeteltséget. Az idősek otthonában élőknek ez különösen fontos, hiszen az aktív részvétel érzése, a „valahova tartozás” élménye nagyban hozzájárul életminőségük javításához.

A cél nem a teljesítményhajsza, hanem a meglévő képességek megőrzése, a mindennapi önállóság támogatása. Egy székben végezhető nyújtás vagy könnyed vállkörzés is éppolyan értékes, mint egy hosszabb séta a kertben. A hangsúly azon van, hogy a test rendszeresen kapjon ingert, és ne álljon le a mozgás.

Az is fontos, hogy a mozgást ne csak testgyakorlatként, hanem terápiás eszközként lássuk. Egy gyógytornász vagy ergoterapeuta által vezetett gyakorlatsor célzottan segíthet fájdalmak enyhítésében, a járásbiztonság növelésében, a finommozgások fejlesztésében. Egy terápiás munkatárs által tartott csoportos torna pedig nemcsak a testet mozgatja át, hanem közösségi programként is szolgál. A mozgás így komplex eszközzé válik a gondozásban, egyszerre támogatja a testet, a lelket és a kapcsolatokat.



A rendszeres mozgás bevezetése nem könnyű, különösen annál, aki már régóta inaktív. Mégis, minden apró lépés számít. Lehet, hogy kezdetben csak napi néhány perc vállkörzés vagy lábmozgatás fér bele, később azonban ez fokozatosan bővíthető. A gondozók és szakemberek felelőssége, hogy biztonságos, motiváló keretet biztosítsanak, és az ellátottak személyes igényeihez igazítsák a gyakorlatokat. Összességében elmondhatjuk, hogy aki mozog, az tovább őrizheti meg önállóságát, könnyebben végezheti a mindennapi tevékenységeket, jobb lelki állapotban van, és közösségi élményekben is gazdagabb. A vezetők és dolgozók felelőssége, hogy ezt felismerjék és támogassák. A mozgás az életminőség záloga.



A gondoskodás örömei és terhei

A most induló sorozatunkban a gondoskodás lelki egészségének kérdését járjuk körül. A segítő szakmákban dolgozók mindennapja egyszerre rejti magában a mély emberi örömeket és a komoly lelki terheket. Célunk, hogy közérthető, gyakorlatias és hiteles forrásokra támaszkodó írásokkal támogassuk mindazokat, akik hivatásukban vagy családi szerepükben másokért felelősek.

A következő hónapokban több témát is sorra veszünk:

- a gondoskodás örömeit és terheit,
- a kiégés megelőzésének lehetőségeit,
- a lelki egyensúly mindennapi gyakorlatait,
- a közösségi támogatás erejét.

Sorozatunk első részében a gondoskodás kettős arcáról – az örömről és a terhekről – lesz szó.

A gondoskodás és a segítség különleges ajándék. Azok, akik hivatásukban mások testi-lelki jólétéért dolgoznak, gyakran tapasztalják meg a munkájukból fakadó mély örömet és értelmet. Ugyanakkor ez a fajta munka olyan lelki terhet is hordoz, amely hosszú távon komoly kihívást jelenthet. **A gondoskodás tehát egyszerre lehet életadó erőforrás és kimerítő teher.**

A mindennapokban számos élmény erősíti a segítő hivatás szépségét:

- egy idős ember hálás mosolya,
- egy fogyatékossgal élő gyermek apró sikerélménye,
- vagy az a tudat, hogy a gondozott biztonságban van.

Ezek a pillanatok adják azt a belső hajtóerőt, amely sokszor még a nehézségeken is átsegít. A kutatások is hangsúlyozzák, hogy a segítő munkában dolgozók számára a pozitív visszajelzések és a segítség értelme a legerősebb védőfaktorok közé tartoznak.

Az empátia a segítő munka középpontjában áll és ez teszi lehetővé, hogy a gondozó átélje a másik ember érzéseit, és valódi odafordulással legyen jelen. Ugyanez a mély bevonódás ugyanakkor a kimerülés veszélyét is magában hordozza.

- Pozitív oldal: az empátia segít abban, hogy a gondozottak biztonságban, megértve érezzék magukat.
- Kihívás: ha a segítő állandóan átveszi mások fájdalmát, az könnyen túlzott terhet jelenthet, ami fáradtsághoz, bezárkózáshoz vezethet.

Amikor a segítő folyamatosan mások terheit próbálja cipelni, ez könnyen átcsaphat mentális kimerülésbe. A Magyar Narancs cikke szerint:

„A krónikus stressz, a reménytelenség érzése... érzelmileg kimerültekké, legyengültekké teszi az embereket – és ez gyorsan vezethet kiégéshez is” (magyarnarancs.hu).

Példa: Egy időotthon gondozója elmesélte, hogy minden este magával vitte haza a lakók problémáit, emiatt alvászavarral küzdött. Amikor elkezdett tudatos levezető rituálét alkalmazni (munka után 10 perc séta, majd rövid ima), sikerült „lezárnia” a nap terheit.

A Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének vezetője figyelmeztet:

„A kiégés ma már nem csak a segítő foglalkozásúak számára jellemző, hanem minden ágazatban jelen van... amikor a nap apró örömei is elszűrülnek, akkor kezdődik a kiégés.” (magyarnarancs.hu)

Hosszú távon válsághelyzetbe kerülhetünk, ha a mindennapi örömek már nem jutnak el hozzánk.

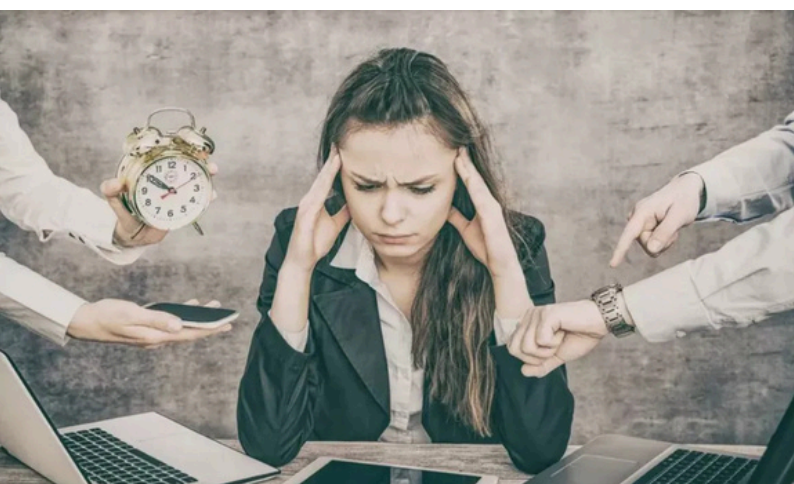
A segítő szakemberek körében gyakori:

- az időnyomás és a sokrétű feladatok,
- a munkahelyi támogatás hiánya,
- a gondozottak szenvedésének, veszteségeinek közelsége.



A gondoskodásban dolgozók lelki egészségének megőrzése nemcsak az egyén, hanem az intézmény felelőssége is. Az egészséges egyensúly megtalálása kulcsfontosságú ahhoz, hogy a munka hosszú távon is örömforrás maradjon, ne váljon nyomasztó teherrel.

A sorozat következő cikkében a kiégés megelőzését járjuk majd körül gyakorlati stratégiákkal: miként építhetők be a mindennapokba helyreállító gyakorlatok, és hogyan segíthet a munkaszervezés, önszervezés és közösségi támogatás (pl. pihenőidők, önszervező csoportok, tanulási technikák stb.) — mindezt tudományos alapokkal és hazai példákkal alátámasztva.



Szerző: Kepes Anita



75 éves a Katolikus Szeretetszolgálat

Augusztus 8-án Bakonybélben gyűltünk össze, hogy hálát adjunk a Katolikus Szeretetszolgálat 75 éves fennállásáért.

Ünnepünk keretét a bencés közösséggel való találkozás és a lelkinap imádságos légköre adta. Nemcsak a múltba tekintettünk, hanem erőt merítettünk ahhoz a szolgálathoz is, amelyet nap mint nap végzünk a rászorulókért.

Részt vettünk dr. Kálmán Peregrin OFM egyháztörténész előadásán a rendek feloszlatairól a Szeretetszolgálat születéséről, dr. Várszegi Asztrik OSB pedig megosztotta velünk személyes tapasztalatait a bencés közösségben megélt mindennapokról, amelyek a hit erejéről és a hűség világító fáklyájáról szóltak, a humor fontosságának hangsúlyozása mellett.

Megrendítő volt felidézni a múlt nehéz éveit, amikor nővérek és szerzetesek a bizonytalanságban is hűségesen kitartottak. Az ő példájuk tanít bennünket is, a hit, a türelem, a derű és a humor képes átsegíteni a legnehezebb helyzeteken. Baán Izsák perjel szavai különösen megérintettek bennünket: „Bakonybél az imádság helye lett, ahol mindig otthon van az Isten.”

Dr. Vajda Norbert főigazgató beszédében kiemelte, hogy ma már nemcsak idősekről gondoskodunk. Feladatunk kitágult, jelen vagyunk a fogyatékossgal élők, a hajléktalan családok, a szenvedélybetegek, a daganatos betegek és a demenciával élők mellett is. Szívvel és szakértelemmel igyekszünk segíteni a gyermekekre vágyó családokat, támogatni a fiatalokat, és kísérni a legkisebbeket is a korai fejlesztés által.



Mindebben benne van elődeink öröksége, és a jövő reménye, amely ránk bízott.

A jubileumi nap nemcsak ünnep, hanem lelki megerősítés is volt számunkra. Hálás szívvel tekintettünk vissza a kezdetekre, és kértük Isten áldását a folytatásra. Tudjuk, hogy a Szeretetszolgálat küldetése ma is ugyanaz: Krisztus szeretetét továbbadni azoknak, akiknek a legnagyobb szükségük van rá.

Szerző: Szócs Hajnalka

Fotók: Magyar Kurír

Kiadó neve: Katolikus Szeretetszolgálat • Kiadó székhelye: 1146 Budapest, Ajtói Dürer sor 27/A.
Kiadásért felelős személy neve: Dr. Vajda Norbert • Szerkesztésért felelős személy neve: Szlávik Bence