

MÓDSZERTANI FUTÁR

Katolikus
Módszertani
Központ



Lelki morzsák – Nyár – szabadság – pihenés

Júliust mutat a naptár. Már beléptünk a nyár kapuján. Tegyük fel a kérdést: vajon az évszakok csupán a véletlen folytán követik egymást, vagy találhatunk mélyebb összefüggést is a váltakozás ezen rendjének üzeneteként?

A nyár különleges időszak. Meleg napsugaraival hívogat az igazi kikapcsolódásra és pihenésre. Hívogat, hogy a napsütésben szebbnek lássuk a világot és benne egymást is. Hogy a világból felfedezzünk mindig valami újat és arra rácsodálkozzunk, s ezen keresztül saját életünk

ajándék voltára. S ha megadatik ez a pillanat, akkor ez azt is jelenti, hogy újra feltegyük a régi kérdéseket: „Ki vagyok?”, „Honnan jövök?”, „Merre megyek?”.

A nyári pihenés gondtalan és önzetlen napjai segítsenek megtalálni azokat a válaszokat, melyeket dolgozó napjaink zsúfoltságában elfelejtettünk keresni.

Szép nyarat, jó felüdülést kívánunk minden Kedves Olvasónak!



Szakmai szabályzók

2022. június

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

Fülöp Attila a Belügyminisztérium gondoskodáspolitikáért felelős államtitkára 2022. június 15-én kiadta a BMG/43/2022/SZOC SZOLG iktatószámú [tájékoztatóját](#), amely összefoglalja a járványügyi veszélyhelyzet megszűnésével kapcsolatos eddig is ismert szabályozásokat, és felhívja a figyelmet, hogy továbbra is alkalmazandó:

- a Nemzeti Népegészségügyi Központ 2022.03.07-én kiadott, a [maszkviselésről szóló 15144-2/2022/EÜIG iktatószámú Határozata](#),
- a Nemzeti Népegészségügyi Központ [16947-1/2022/JIF iktatószámú körlevele](#), illetve ez alapján
- a Nemzeti Népegészségügyi Központ 2022.04.07-én kiadott, többek között a szociális intézménybe történő felvétel, visszavétel, átvétel szabályait is tartalmazó [17071-1/2022/JIF iktatószámú Eljárásrend](#)

A **Nemzeti Népegészségügyi Központ** 2022. június 30-án kelt [15141-3/2022/EÜIG iktatószámú Határozata](#) alapján, a **szociális intézményekben 2022. július 01-től a maszkviselést visszavonásig felfüggeszti.**

Hivatkozva a 2021. október 29-én kiadott, 66340-2/2021/EÜIG számú, 2022. március 7-én kelt, 15144-2/2022/EÜIG számú határozattal módosított határozat a szociális intézményekben történő maszkviselésre vonatkozó 3. pontjára, mely a jelölt időponttól – visszavonásig – hatályát veszti.





„Szikrázó az égbolt
aranyfüst a lég”

Weöres Sándor: Kánikula (részlet)

A nyár a mérsékelt égöv egyik évszaka, hosszú nappalok és a legmelegebb időjárás jellemzi. Magyarországon a meteorológiai nyár június 1-jétől augusztus 31-ig tart, hazánkban a mért legmagasabb nappali csúcshőmérséklet +41,9 °C volt.

A magas nappali és éjszakai hőmérséklet miatt fontos, hogy ellátottjaink és mi magunk is különösen odafigyeljünk az **öltözködésünkre**. Öltöztetésnél, segítségnyújtásnál részesítsük előnyben a pamut ruhaneműket, melyek a verejtéket jól felfogják, és emellett a bőr szellőzése is biztosított, így lecsökkentjük a melegkiütés kialakulását.



A **szellőztetés, friss levegő** ebben az évszakban is nagyon fontos, de amennyiben erre van technikai lehetőségünk hűtsük a gondozottak lakását, szobáját, apartmanját. Mondjuk el, hogy napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka, hajnalban szellőztessen. Ügyeljünk arra, hogy az elektromos berendezések ki legyenek kapcsolva, a feleslegesen világító izzó is hőt

termel. A légkondicionáló berendezés ne legyen túlzottan alacsony hőmérsékletre állítva, illetve, ha ventilátor van használatban, figyelmeztessük a gondozottakat, hogy szárítsa a légzőszervek nyálkahártyáját, valamint a szemek gyulladásának is fennáll a veszélye.



A **fizikai aktivitást** a meleg nyári napokon inkább hagyják a reggeli vagy az esti órákra, amikor nem tűz a nap és van némi légmozgás. Ne terheljük túl a szervezetüket azzal, hogy a tűző napon indulnak bevásárolni, vagy ügyet intézni, esetleg temetőt látogatni. Napközben inkább pihenjenek gondozottjaink egy árnyékos vagy fedett helyen. Kerüljék az erős napfényt, és ne tartózkodjanak sokáig a napon. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy nyáron ne menjenek ki egyáltalán, csupán annyit, hogy okosan tegyék.

Szellemi aktivitásra bőven van lehetőség, hiszen nyári programban nincs hiány, nagyon gyakoriak az esti koncertek, szabadtéri színházak, baráti összejövetelek. Bízassuk ellátottjainkat, hogy néhány alkalommal vegyenek részt hasonlókon, egy-egy kiállítás, felolvasóest



jótekonnyan befolyásolja a szellemi fittséget és a hangulati életet is.

Ami a **hangulati életet** illeti nem feltétlenül örömteli és felhőtlen minden. A szezonális depresszió ugyan gyakrabban jelentkezik ősszel vagy télen, de a hangulatzavarok között szerepel az úgynevezett **nyári szezonális depresszió** is, melynek jellegzetes tünetei a szorongás, az alvás-ébrenlét ritmusának felborulása, a nyugtalanság és az ingerlékenység. Legyen szemünk arra, hogy megkülönböztessük a depresszió tüneteit a melegtől, tűző naptól való ódzkodástól, tegyünk fel bátran néhány tisztázó kérdést.

Az **egészségmegőrzés** fontosságát nem szabad figyelmen kívül hagyni, hiszen a téli hónapokhoz hasonlóan ebben az időszakban is lehetünk betegek. Nagyfokú veszélyt jelent idősekre és fiatalra egyaránt a **kiszáradás**, mely a fokozott vízvesztés, és a nem megfelelő mennyiségű folyadékbevitel következménye. Felnőtteknél a kiszáradást általában a szélsőséges szomjúságérzet és a sötét vizelet alapján diagnosztizálják. Emellett fáradtság, szédülés, zavartság is előfordulhat.

A fentiekén kívül néhány betegség tipikusan a nyári időszakban jellemző, melyek a krónikus betegségekkel élők számára különös veszélyforrás lehet. Ilyenek például a **hányással-hasmenéssel járó infekciók**, a **gombás fertőzések**, **hőkimerülés**/hőáztalom, **hőguta**, **melegkiütés**.



A nyáron bennünket érő fizikai hatások fokozott körültekintésre intenek bennünket, melyről bátran beszéljünk ellátottjainknak, osszuk meg velük ismereteinket, kérjük meg őket az együttműködésre az egészségük közös védelme érdekében.





2022. május és június hónapban az alábbi **szakmai anyagok** jelentek meg a Szociális Ágazati Portálon:

- [Tájékoztató az Ukrajnából érkező családok támogatásához család- és gyermekjóléti szolgáltatók számára](#)

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma Szociálpolitikaiért Felelős Államtitkárság a Területi Szakmatámogatási Rendszer család és gyermekjóléti szakembereinek bevonásával elkészítette tájékoztatóját az Ukrajnából érkező családok támogatásához a család- és gyermekjóléti szolgáltatók számára.

- [A gyermekvédelmi szakellátást nyújtó intézményekben, nevelőszülői hálózatokban és a javítóintézetekben ellátott gyermekek és fiatal felnőttek bántalmazási eseteinek kivizsgálására és kezelésére vonatkozó intézményi, fenntartói és ágazati módszertan](#)

2022. május 29-én megjelent a Szociális Ágazati Portálon az gyermek- és fiatal felnőtt bántalmazások kivizsgálásának módszertana.

2022. május és június hónapban – többek között – az alábbi **közlemények** jelentek meg a Szociális Ágazati Portálon:

- [Közlemény a támogatott lakhatás igénybevétele esetén elvégzendő komplex szükségletfemérés szakértői díjának összegéről](#)

A személyes gondoskodást nyújtó szociális intézmények szakmai feladatairól és működésük feltételeiről szóló 1/2000. (I. 7.) SzCsM rendeletben meghatározott szakértői díj 2022. május 15. napjától megváltozott.

- A **szociális szolgáltatások** rendelkezésre álló kapacitástól független **befogadásáról** - [Közlemény a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény \(Szt.\) 58/A. § \(2c\) bekezdés b\) pontjához](#)

„Az a szociális szolgáltatást nyújtó fenntartó, aki a szolgáltatói nyilvántartásba bejegyzésre került, és az általa nyújtani kívánt szolgáltatás a szociális szolgáltatások területi lefedettségét figyelembe vevő finanszírozási rendszerébe befogadásra került, központi költségvetési támogatásban részesülhet. A befogadás szabályait a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény (a továbbiakban: Szt.) 58/A. § bekezdései szabályozzák. Ha a rendelkezésre álló kapacitástól független, az Szt. 58/A. § (2b)-(2c) bekezdésében foglalt feltételek fennállnak a fenntartó által nyújtani kívánt szolgáltatás esetében, akkor az alapján kerülhet a szolgáltatás befogadásra. Az egyik ilyen eset, ha a fenntartó a szolgáltatás létesítésére elnyert pályázattal rendelkezik. A pályázatok listáját, melyek a kapacitástól független befogadást megalapozhatják, a miniszter közleményben teszi közzé.

A közleményben felsorolt pályázati lista bővítése szükségessé vált. A Szociális és Gyermekjóléti Szolgáltatások Főosztálya elkészítette a módosított közleményt, a pályázati lista kiegészült a „VCA-KP-1-2022/2 Civil szervezetek gépjármű-beszerzési támogatása (kizárólag szociális és gyermekjóléti szolgáltatás létrehozásával, bővítésével megvalósuló pályázat)” sorral. Fülöp Attila államtitkár úr jóváhagyta a módosítást.”

Forrás: Szociális Ágazati Portál



A segítő eszközei, a mentális segítség jellemzői

Milyen módszerekkel tud segíteni a segítő? Milyen eszközei vannak? Milyen szemlélettel kell közelednie a segített személyhez? Az alábbi szempontok ezekben a felvetésekben próbálnak segíteni.

Emberközpontúság/gondozottközpontúság: A segítő arra „indul el” a segített személy életútján, amerre és amilyen tempóban a kísért személy akarja. Az ő érzéseit, véleményét fontosabbnak tartja, mint a sajátjait. Megérteni szeretné őt, és nem megváltoztatni. Elfogadja abban a helyzetében, amelyben van, esetleg eltérő világnézetével, értéksorrendjével együtt.

Nondirektivitás: A segítő nem akar kész recepteket, megoldásokat adni a segítettnek. Nem a saját, hanem a kísért személy megoldását keresi. Nem ítéli el őt, nem akarja megtéríteni, nem olvas rá nagy igazságokat. Elkerüli a moralizálást, a dogmatizálást, az általánosítást. Tudja, mikor van helye a meghallgatásnak, és mikor a tanításnak.

Empátia: A segítő a lehető legjobban próbálja magát beleélni a másik érzéseibe, helyzetébe. Visszajelzéseivel így tudja segíteni őt helyzetének és teendőinek megértésében.

Meghallgatás: Ez az egyik legfontosabb eszköz a kezében. Nem egyszerűen csak hallgat, hanem aktív figyelemmel meghallgatja a másikat. Jelen van a számára, neki ajándékozva figyelmét, idejét, önmagát.

Tapintat: Válsághelyzeteiben, például betegsége idején a megszokottnál is érzékenyebbé válhat az ember. De a se-

gítő ettől függetlenül is a tapintat eszközével jelezheti, hogy nem akarja őt kifaggatni, kikérdezni, annyit szeretne megismerni életéből, helyzeteiből, amennyit az meg akar neki mutatni.

Türelem: Ez a tapintattal és az emberközpontúsággal kapcsolatos jellemző. A kísérés során a segítő a beszélgetés témáiban elfogadja azt a haladási sebességet, amelyet a segített személy diktál számára. Nem siettet, sőt engedi „megpihenni” is, ha a beszélgetés esetleg túl gyors elmélyülése során elfárad, vagy viszsz szeretten egy-egy számára nehezebb téma előkerülésekor.

Felelősségteljesség: A segítő szakmai felkészültsége miatt felelősséget tud vállalni az általa irányított segítői kapcsolatért. Igyekszik elkerülni, hogy a segített személy a kapcsolat következtében tovább sérüljön. Ugyanakkor a másik életéért és döntéseiért nem vállalhat felelősséget.

Interdiszciplinaritás: A segítő, mivel az egész ember gyógyítására törekszik, kész és képes arra, hogy az ugyanezen célt elérni törekvő más szakemberekkel gyümölcsözően együttműködjön.

Ökumenizmus: Hitünk, hitéletünk, szertartásaink lehetnek más-más árnyalatúak, de a betegség, a szenvedés ugyanazokat a kérdéseket, érzéseket hívja elő belőlünk. Eltérő vallású segítőként és segítettként egymás mellett térdelünk, amikor a szenvedés mély titkával találkozunk. A tantételek vitára csábítanak. A szenvedéstételek térdre kényszerítenek. Térdelve pedig nem illik vitatkozni, annál inkább együtt, egymásért, betegeinkért imádkozni. A lelki segítség nem tantételekkel, hanem szenvedéstételekkel találkozik.