



Területi Szakmatámogatási Rendszer
Pest és Nógrád Vármegye

HÍRLEVÉL

KÖSZÖNTŐ • ANYÁK NAPJA • BULLYING ÉS MEGOLDÁSI
LEHETŐSÉGEI • BOLDOGSÁG • SZAKMAI SZABÁLYZÓK,
JOGSZABÁLYMÓDOSÍTÁSOK • SZABADSÁGRA SZABVA • AJÁNLÓ





Területi Szakmatámogatási Rendszer



KÖSZÖNTŐ

Szeretettel köszöntöm Pest és Nógrád vármegye Területi Szakmatámogatási Rendszere hírlevelének olvasóit!

Talán többen egyetértenek velem, ha kijelentem: sűrű tavaszon vagyunk túl. Miközben egyre több napsugár, egyre több ideig talált ránk, ahogyan megújultunk, téli álmunkból ébredtünk ötleteinkkel és reménységeinkkel, úgy öntöttek el bennünket az újabb és újabb teendők is.

A szociális és gyermekvédelmi intézmények vezetőire továbbra is nagy súllyal nehezedik a munkatársak megtartásának és motivációjának nehézsége, míg a kollégák mindennapi kihívásai gyakran elviselhetetlennek tűnő terhei között egyensúlyoznak a jóakarattal, a magánélet épsége, a testi-lelki egészség és kiégés mezsgyéjén.

Területi Szakmatámogatási Rendszerünk is igen aktívan élte meg a tavaszt, amelyben helyet kapott új szakmai tartalmak megalkotása, kreativitás és tudásmegosztás, sikeres, hasznos rendezvények és több, előremutató kapcsolódás másik Szakmatámogatási Rendszerekhez, valamint az országos szakmai munkához.



Jelen hírlevelünkben arra biztatjuk a sűrű tavaszon átrohant kedves Kollégákat, hogy tudjanak megállni egy pillanatra. Ha másért nem, hatékonyságuk visszanyerése érdekében. Ha magukért nem, akkor családjukért, kollégáikért, ellátottjaikért.

Kozma-Vízkeleti Dániel klinikai szakpszichológussal készített podcastunkban elhangzott alábbi idézettel búcsúzva kívánom, hogy a hírlevél írásai is nyújtsanak segítséget ahhoz, hogy magunkat „töltőre helyezzük” néhány percre!

dr. Csizmás Ágnes
szakmai koordinátor



„... Erre tudom biztatni a segítő hivatás képviselőit is, főleg azokat, akik a pályájuk elején állnak, hogy éljenek tudatos technikákkal, akár rítusokkal, amik nagyon sokat segítenek. Válasszák külön a munkaidejüket és a magánéletüket, hiszen ez a hivatás teljes embert kíván, teljes odafordulást, és ezt akkor lehet nyújtani, főleg hónapokon, éveken, évtizedeken keresztül, ha nagyon odafigyelünk arra, hogy mi is töltekezzünk, mi is gyűjtögessünk, felcsiholjuk saját megküzdési eszköztárunkat, pont azt, amit másoknak szeretnénk adni: reményt, bizakodást, törekvést, lelkesedést.”

Kozma-Vízkeleti Dániel, [TSZR Podcast 1. rész: Segítők és ellátottak](#)



Anyák napja margójára

Minden évben május első vasárnapján ünnepeljük az anyákat, amikor is lehetőségünk nyílik megállni egy kis időre, és ebben a lelassult állapotban átgondolhatjuk, mit is jelent számunkra az a nő, aki a világra hozott (vagy aki magához vett), felnevelt, gondozott és ápolt, egyengette az utunkat gyerekkorunkban, és támaszt nyújt felnőttként is.

Minden személy életében vannak fontos nők. Jellemzően az édesanyánk, de előfordul, hogy a nagymamánk, örökbefogadó szülőnk, gondozónk, aki sokat foglalkozott velünk, vagy éppen egy gondozott személy, akivel mi foglalkoztunk sokat a munkánk során, és akitől mi is sokat kaptunk. Előfordul, hogy ez a fontos személy egy pártfogó vagy mentor, aki nemcsak szakmai tudást, de az életben való boldogulást segítő tapasztalatait is megosztotta velünk. Anyák napján és a jeles napot magában foglaló május hónap folyamán ők mindannyian előtérbe kerülhetnek, és nemcsak gondolati szinten.

Ebben az időszakban különösen érdemes előtérbe helyezni a mély beszélgetéseket, melyekben olyan dolgokat is megkérdezhetünk, amikre a hétköznapi napokban kevesebb idő jut, mégis érdekel minket, fontosnak tartjuk. Emellett nosztalgizálhatunk, mi magunk is elmesélhetünk emlékeket, megéléseket, és ahogyan a jelen, úgy a jövő is szóba kerülhet.

Az ünnepségnek is számtalan módja lehet, és ez nem is kell, hogy egyetlen napra korlátozódjon.

Ahelyett, hogy a külvilág által diktált tempóhoz, a megvásárolható ajándékok személytelenségéhez csatlakoznánk, visszavonultabb, őszintébb és

szeretetteljesebb módon is megemlékezhetünk. A minőségi idő, az odafigyelés, a másik meghallgatása és a közös élmények is csodálatos ajándékok lehetnek, melyekkel ráadásul újabb és újabb emlékeket hozhatunk létre. Ha már vannak közös tradícióink, ezeket is erősíthetjük, és az együtt töltött időt kiterjeszthetjük akár az egész családi közösségre is.

Sajnos azonban nem mindenki számára vidám az ünnep, ezt a nehézséget a szociális intézmények munkatársai jól ismerhetik. Nem szükségszerű azonban, hogy szomorúságban teljen ez a nap és időszak azoknak, akik már elvesztették az édes-anyjukat, vagy azt a nem vérszerinti személyt, aki felnevelte őket. Habár a gyász és az egyedüliség érzése erősebb lehet, a környezet részéről érkező kellő odafigyeléssel, kommunikációval és közös társas időtöltéssel az ő megéléseiket is szebbé lehet tenni.

Végezetül álljon itt egy gondolat Aranyosi Ervin költőnk tollából:

**„Legyen ez a szép nap az örök hála napja,
hiszen minden gyermek az életét kapja,
s rajta keresztül egy csodás, új világot.
Legyen minden anya ezért szívből áldott!”**



A bullying és megoldási lehetőségei - egy tartalmas szakmai konferencia beszámolója

Óvodai és iskolai szociális segítők számára szervezett szakmai napot a Pest és Nógrád vármegye Területi Szakmatámogatási Rendszere, valamint a Váci Humán Szolgáltató Központ a Váci Dunakanyar Színházban 2024. május 13-án. A programot már az előzetes jelentkezés során is óriási érdeklődés kísérte, hiszen a nap fő témája az iskolai erőszak megelőzése és kezelése volt.

Inotay Gergely, Vác alpolgármesterének köszöntője után Dr. Jármí Éva pedagógiai szakpszichológus traumatikus bullying-prevenció előadását hallhattuk. Ez az előadás azokról a gyerekekről szólt, akiknek esetében a hétköznapiak során gyakrabban használt prevenció és kezelés nem elegendő, mert traumatizált élethelyzetből jönnek (pl gyermekvédelmi szakellátásból). Megismerhettük a kortársorientáció fogalmát, amely mint tünet jelentkezik azon gyermekek életében -akár már 4-5 éves korban-, akik nem vettek magukhoz elegendő, önértékelésükhöz és a biztonságos kötődéshez nélkülözhetetlen élményt családjukban. Ezek a gyerekek a felnőttek helyett a többi gyerek segítségével próbálnak a világban eligazodni, és fontosabb számukra a kortársaik véleménye, mint az érték felelős felnőtteké, ami kamaszkorban normális hozzáállásnak tekinthető, előtte azonban nem. Kikényszerítik a többiekől a visszajelzéseket, a figyelmet és elismerést, mert erre elemi szükségük van – így módon a bántalmazás (másnéven bullying) fő motivációja a legtöbb esetben: az elismerés utáni vágy. Az előadás nagyobb részében a bullyingra mint tünetre tekintettünk és nemcsak megismerkedtünk a bullying hátterével, hanem segítséget kaptunk ahhoz is, hogy felismerjük

azokat az erővonalakat, amelyek a nehéz helyzetben lévő gyerekeknek a viselkedése mögött húzódnak.

Konkrét segítséget kaptak az iskolásokkal foglalkozó szakemberek ahhoz is, hogy mit tehetnek a bullying ellen. Az alkalmazható eszköztár tekintetében azonban nem mindegy, hogy a bullying stratégiaként, vagy tünetként definiálható. Amennyiben a bántalmazó gyermek stratégiaként alkalmazza a bullyingot az elismerés kikényszerítésére, a "stratégia elrontása" lesz a megelőzés eszköze. Ehhez legfőképpen nem a bántalmazóval, hanem a többi résztvevővel kell foglalkoznunk. Ha sikerül egy bullying-ellenes normát létrehozni és megerősíteni, akkor a szemlélő gyermekeket és felnőtteket is be lehet aktívan vonni a bántalmazó megállítására. Ha a bántalmazó nem éri el a célját, akkor tud úgy dönteni, hogy nem éri meg ezt a viselkedést folytatni. Ha a bántalmazó egy olyan gyermek, akinek az esetében a bullying nem stratégia, hanem tünet, akkor a mögöttes húzóó okok megértésére és komolyabb kezelésére van szükség. Ebben az esetben egy komolyabb összefogásra van szükség, olyan körülményeket kell teremtenünk, melyben megélheti a dominanciát és az olyan kapcsolatokat is,

amelyekben számára szabad alárendelődni. Meg kell tapasztalnia azokat a biztonságot nyújtó helyzeteket, amelyekben elengedheti magát és nem kell fenntartania az „erősség” látszatát.

Pszichológus asszony előadása után gyakorlatias vizekre eveztünk, amikor Rémiás Nikoletta, a Budakeszi Híd Központ, óvodai és iskolai szociális segítő csoportvezetője mutatta be a szociális segítő rendszert, feladataikat. Kihangsúlyozta, hogy a szociális segítő nemcsak a gyerek mellett áll, hanem a pedagógust és a szülőt is támogatja. Fontosnak tartotta azt a feladatot, hogy mindenkihez jusson el az a hír, hogy merjenek segítséget kérni a szülők és a pedagógusok is, és értsék meg, fogadják el azt a szemléletet, hogy bullying esetén nem csupán a bántalmazóval, hanem az egész közösséggel foglalkozni kell. Méltatta a szakmai csoport erejét és támogatását.

Budakeszi után a Váci Humán Szolgáltató Központ óvodai és iskolai szociális segítő koordinátora, Szabó Gabriella mutatta be azt a programot, amit Megoldásfókuszú módszertannak neveznek és alkalmaznak sikerrel több iskolában. A módszer bemutatása nagyon gyakorlatias volt, mert nemcsak osztályközösségeket építő foglalkozásokról, hanem konkrét óra tematikák példáit is szemléltette a megjelentek felé, akik a témában kiadott, "Megoldásfókusz és értelemkeresés az iskolai zaklatás kezelésében" című könyvet meg is vásárolhatták a színház előterében.



Röpke kávészünet (és könyvvásárlás) után máris egy komoly előadás részesei lehettünk Farkas Júlia adjunktus-asszonynak köszönhetően, aki igen hamar bevezetett minket a logoterápia (értelemközpontú pszichoterápiás módszer) rejtelseibe. Megtudhattuk tőle, hogy a logoterápia pszichoterápiás irányzatként, a szociális segítő munka során alkalmazható módszerként hangsúlyozza az emberi cselekvés szabadságát és felelősségét. A zaklatás minden szereplőjénél mindig lehet és van olyan szabad terület, ahol változás jöhet létre. Éppen ezért meg kell erősíteni a gyermekeket abban, hogy az életnek, a saját életüknek és a jelenüknek itt és most is találjanak értelmet. Csak ez a pajzs védheti meg őket egy esetleges zaklatással szemben. Megismerhettük a bullying -spirál működését és a lehúzó erők megállításához kaptunk bátorító gondolatokat.

A tartalmas nap végén két iskolai védőnő: Rózsa Anett és Halász Judit mutatták be a Titkos Küldetés címet viselő interaktív felvilágosító program fiúknak tartható alkalmát, melyen a 10-13 éves fiúk kaphatnak egy olyan élet - és értékvédő szemléletet, ami elkíséri őket a felnőtté válásig.

Nagyon köszönjük, hogy sokan eljöttek szakmai napunkra és reméljük, hogy új, a megoldást segítő szemléletet és eszközrendszert kaphattunk az iskolai bántalmazások kezelésével és megelőzésével kapcsolatosan. Reméljük, hogy nemcsak szakmai, hanem kapcsolati gazdagodás is létrejöhetett Vácott és ha valakinek segítségre lesz szüksége, ahhoz még több forrást találhat mindennapi kihívásai során.





A boldogság kék madara - Tévhitek a legvágyottabb állapotról



Ahányan vagyunk, annyiféleképpen gondolkozunk a boldogságról, ennek az idilli állapotnak az eléréséről, és az odáig vezető útról, melyekhez számtalan hiedelmet is kapcsolunk. Pedig, ha el tudnánk engedni bizonyos berögződéseket, talán egyszerűbben megélhetnénk a gondtalan pillanatokat.

„A boldogság ott van, ahol megtaláljuk, nem pedig ahol keressük.” (John Kay)

„A boldogság keresése az emberi lét egyik alapvető célja” – jelentette ki 2012-ben az ENSZ, és ettől az évtől kezdve szerte a világon emberek milliói emlékeznek meg a boldogság világnapjáról tavasszal. Külön érdekesség, hogy a kis himalájai királyságban, Bhutánban már 2008-ban bejegyezték a nemzeti boldogság fogalmát, kifejezetten azzal a céllal, hogy mérhetővé tegyék az állampolgárok jólétét. Míg a keleti társadalmakban ilyen módon (is) foglalkoznak a témával, addig a nyugati modernebb országokban sajnos inkább a boldogság hajszolásán van a hangsúly. Állandóan fejlődő és változó világunkban nincs könnyű dolgunk, főleg, hogy egyre inkább a külsőségek, valamint az azokból eredő érdemek kerültek a középpontba. A boldogság azonban nem ezekből a dolgokból fakad, ráadásul sokkal könnyebb a közelébe férközni, mint gondolnánk, ám mindenekelőtt érdemes ledönteni pár téves hiedelmet

1. A boldogság valaminek a függvénye

„Akkor leszek boldog, ha...” – Valószínűleg mindannyian tettünk már hasonló kijelentéseket, és átértük azt is, hogy hiába következett be a várva várt

esemény, értünk el egy célt, kaptunk meg valamit, amire vágytunk, ismerkedtünk meg valakivel, akire vágytunk, nem lettünk végérvényesen boldogok. Habár az ilyen történésekkel élhetünk meg örömet, sikert és elégedettséget, valójában nem fog beállni az életünkben a tartós boldogság állapota ezektől, mivel a boldogság természete nem ilyen.

2. A boldogság állandó és fenntartható állapot

Sokan hiszik, hogy a boldogságért meg kell dolgozni, és ha egyszer elértük, már minden napunk tökéletes harmóniában telik. A boldogság azonban nem egy állandó megingathatatlan állapot, sőt, gyakran kifejezetten apró pillanatokat, perceket, órákat jelent. Az érzés ugyanis nem valamilyen nagy tett vagy eredmény következtében, hanem éppen valami apróság, például egy mosoly, egy ölelés, egy számunkra fontos emberrel való töltekező beszélgetés, vagy egyszerűen a napfény, a kedvenc dalunk felcsendülése, egy szép festmény látványa által is bekövetkezhet. Mindez persze nem jelenti azt, hogy ne jelenthetnénk ki: „boldog vagyok!”, mondjuk azért, mert elégedettek vagyunk az életünkkel.

3. A boldogság döntés kérdése

Számos önségítő írás és könyv, idézet sugallja azt, hogy mindössze el kell határoznunk, hogy boldogok leszünk, és úgy érezzük jól magunkat, ahogyan vagyunk, azzal, amink van. Ha pedig meginognánk, tudatossággal és valamiféle pozitívizmussal „csupán” vissza kell terelni magunkat a vágyott állapotba. A boldogság viszont nem olyasmi, amit gondolkodással tudnánk befolyásolni.

4. A boldogság egyetlen módon érhető el

A boldogságnak nincs receptje, ezért mindenkinek magának érdemes megtalálnia azt az utat és módot, ahogyan ő közelebb kerülhet ehhez az állapothoz. Ez leginkább önismerettel, önreflexióval, valamint a hálára való képességgel érhető el.

5. Nehéz múlttal nem lehetséges a boldogság

Szinte mindannyian hurcolunk valamilyen terhet a múltunkból, de a boldogság nem csak a sérülésektől mentes személyek privilégiuma. Problémás gyerekkorral, nehéz családi helyzetekkel a hátunk mögött is megtalálhatjuk a boldogságot, és talán nem titok, hogy néha a legnehezebb sorsú emberek képesek a legnagyobb boldogságot elérni és megélni.



SZAKMAI SZABÁLYZÓK



❖ A Szociális Ágazati Portálon 2024. március 7. napi közzététellel frissültek a család- és gyermekjóléti szolgáltatások szakmai szabályzó dokumentumai, amelyek elérhetőek az alábbi helyen:

[Család- és gyermekjóléti szolgáltatások szakmai szabályzó dokumentumai](#)

❖ 2024. 05. 13-án megjelent a komplex minősítéshez tartozó frissített, „A rehabilitálhatóság foglalkozási és szociális szempontú vizsgálata” című dokumentum, mely A komplex minősítésre vonatkozó részletes szabályokról szóló 7/2012. (II.14.) NEFMI rendelet

2024. május 1-jétől hatályos 4. § (1b) bekezdése alapján került közzétételre. A dokumentum letölthető az alábbi helyről:

[A rehabilitálhatóság foglalkozási és szociális szempontú vizsgálata](#)

❖ 2024. május 9. napjával a Belügyminisztérium a támogató szolgáltatás és a közösségi ellátások finanszírozásának rendjéről szóló 191/2008. (VII. 30.) Korm. rendelet 4. (4) bekezdése alapján kapacitásbővítési pályázatot hirdetett

„Biztos Kezdet Gyerekházak befogadására és költségvetési támogatására”. A pályázati útmutató 05.15. napjával módosult. A pályázattal kapcsolatos dokumentumok és a felhívás elérhető az alábbi helyen:

Pályázati felhívás Biztos Kezdet Gyerekházak befogadására és költségvetési támogatására

❖ A Szociális Ágazati Portálon tájékoztatás jelent meg az **idős személyek segítője, fogyatékos személyek segítője, pszichiátriai betegek, szenvedélybetegek, hajléktalan személyek segítője (PSZH segítő) képzések teljesítésére** vonatkozóan.

A szociális ágazati képzésekről és vizsgakövetelményekről szóló 14/2022. (IV.29.) EMMI rendeletben (továbbiakban: Rendelet) szabályozott képzések a szakirányú végzettséggel nem rendelkező munkavállalóknak nyújtanak képzési alternatívát. A képzések célja, hogy a szakmai munkakörben foglalkoztatott munkavállalók kompetenciája bővüljön, kialakulhasson a tevékenységek hatékony elvégzését segítő szemléletmód és tudás.

A képzési kötelezettség mindazon munkavállalóra kiterjed, akik szakirányú szakképesítéssel nem rendelkeznek és a személyes gondoskodást nyújtó szociális intézmények szakmai feladatairól és működésük feltételeiről szóló 1/2000. (I.7.) SzCsM rendeletben meghatározott szolgáltatásokban segítő, ápoló vagy gondozó munkakörben kerülnek foglalkoztatásra.

„6. § (15) Házi segítségnyújtásban, jelzőrendszeres házi segítségnyújtásban, nappali ellátásban – ide nem értve a pszichiátriai betegek nappali ellátását –, valamint bentlakást nyújtó ellátásban a szakirányú szakképesítéssel nem rendelkező segítő, gondozó, ápoló munkakörökben foglalkoztatottak a szociális ágazati képzésekről és vizsgakövetelményekről szóló 14/2022. (IV. 29.) EMMI rendelet 1. § (1) bekezdés c)-e) pontjában meghatározott, munkakörüknek

megfelelő képzés teljesítésére kötelesek a foglalkoztatásuk megkezdését követő egy éven belül.

(16) **Mentesül a képzési kötelezettség alól** az a munkakört betölteni kívánó személy, aki az (5) bekezdés a) pontja alapján a munkakör betöltéséhez szükséges képesítési előírások alól felmentést kapott.”

„128. § A módrr2022. hatálybalépésének napján a 6. § (15) bekezdése szerint foglalkoztatott személy a képzési kötelezettségének **2024. december 31-ig** tesz eleget, kivéve, ha

- a 6. § (5) bekezdés a) pontja alapján a munkakör betöltéséhez szükséges képesítési előírások alól **felmentést** kapott, vagy

- **a házi segítségnyújtásban** foglalkoztatott segítő a Módr2022. hatálybalépését megelőző napon hatályos 27. § (4) bekezdése szerinti 100 órás belső képzést elvégezte.”

A fentiek értelmében **az érintett munkavállalóknak a képzési kötelezettséget 2024. december 31-ig kell teljesíteniük.**

A segítő képzést végző szervezetek pályázati úton kerülnek kiválasztásra. A pályázat nyílt felhívás formában került meghirdetésre, valamennyi felnőttképző szervezetnek és szociális intézménynek módjában áll pályázatot benyújtani, és képzőként is részt venni a segítő képzések megvalósításában.

A pályázati felhívás megtalálható a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet honlapján:

[Szociális ágazati képzések](#)

A képzők listájának elérhetősége:

[Pályázati úton kijelölt képzők](#)

❖ A Magyar Közlöny 2024. évi 52.(2024. május 9.) számában megjelent **A belügyminiszter 23/2024. (V. 9.) BM rendelete egyes személyes gondoskodást érintő miniszteri rendeletek módosításáról**. A módosítások **2024. július 1-től** hatályosak.

➤ **A személyes gondoskodást nyújtó szociális ellátások igénybevételéről szóló 9/1999. (XI. 24.) SZCSM rendelet módosításai:**

- támogatott lakhatás szolgáltatás esetén NEM kell előgondozást végezni.
- Nem kötelező a szakorvos javaslatát beszerezni a diétás étkezés biztosításához az ÉTKEZTETÉS szolgáltatás nyújtása esetén, elegendő „az orvos” javaslata.
- 2024.07.01-től 2 év helyett öt évente jelenik meg a kötelezettség, hogy a vármegye, valamint a főváros területén működő egyházi fenntartók és nem állami fenntartók kötelesek együttműködni az önkormányzat szolgáltatástervezési koncepciójának felülvizsgálatában.

➤ **A személyes gondoskodást végző személyek adatainak működési nyilvántartásáról szóló 8/2000. (VIII. 4.) SZCSM rendelet módosítása:**

- a továbbképzésre kötelezett munkavállaló kötelező, munkakörhöz kötött és választható továbbképzési kötelezettségének teljesítését a munkáltatónak a továbbiakban nem kell jelteni az OJKF rendszerben (csak a vezetőképzésre kötelezettek vezetőképzését).
- A nyilvántartó igazolást állít ki a működési nyilvántartásba vételről. A nyilvántartásba vételről szóló igazolás a működési nyilvántartásból való törlésig érvényes, nincs további teendő (nem állít ki pl. új igazolást az új továbbképzési időszak kezdetén, stb.)

➤ **A személyes gondoskodást végző személyek továbbképzéséről és a szociális szakvizsgáról szóló 9/2000. (VIII. 4.) SZCSM rendelet módosítása: nem kell a továbbképzési időszak feléig teljesíteni a továbbképzésre kötelezetteknek a munkakörhöz kötött továbbképzésekkel a pontokat.**

➤ **A gondozási szükséglet, valamint az egészségi állapoton alapuló szociális rászorultság vizsgálatának és igazolásának részletes szabályairól szóló 36/2007. (XII. 22.) SZMM rendelet módosítása: komplex minősítés szerinti E kategória, mint egyéb körülmény esetén NEM kérhető el a nyugdíjfolyósítást, vagy a járadékfolyósítást igazoló csekkszelvény vagy bankszámlakivonat a gondozási szükséglet vizsgálat részeként.**

❖ Frissítésre került 2024. május 27. napján a gyermekvédelmi jelzőrendszeri készenléti szolgálatok listája, amely elérhető az alábbi helyen:

[Készenléti szolgálatok telefonszáma](#)





Szabadságra szabva - A pihenés legyen valódi pihenés!

Tegyük a szívünkre a kezünket, és valljuk meg bátran: kikapcsolni, elengedni a hétköznapi gondokat, a munkahelyi teendőkkal kapcsolatos aggodást a nyári szabadság idején is komoly problémát jelent. Fokozatossággal, tudatossággal és lépésről lépésre történő átállással azonban lehetséges valóban pihentetővé és széppé tenni ezeket a napokat, töltsük őket bárhol.

A sok teendő mellett talán nem könnyű, mégis érdemes a szabadságot megelőző napokban egy kis tudatos ráhangolódással készülni a pihenésre. Ehhez elég, ha fejben vizualizáljuk a vágyott kikapcsolódás részleteit (bátran képzeljük el, hogy napozunk a parton, úszunk, kirándulunk a hűsítő erdőben, olvasunk egy fa árnyékában, vagy éppen szabadtéri sütögetéssel lazítunk). A másik fontos dolog, hogy próbáljunk meg a szabadság előtt ne túlterhelődni a munkahelyünkön, például azzal, hogy kétszer annyit dolgozunk, hogy előre is meglegyenek a feladatok.

Mentális átállás

1-2. nap: Ennyi idő kell általában az aklimatizálódáshoz, vagyis ahhoz, hogy az elménk felfogja, kiszakadt a hétköznapi életből, és el tudjuk magunkat engedni. Ezekben a napokban legyünk türelmesek, és ne ostromozzuk magunkat, ha bekúsznak a kötelezettségekkel kapcsolatos gondolatok. 3-5. nap: Általában ezek a legjobb napok, amikor már elengedtük az otthoni dolgokat, de még nem érezzük

magunkat közel hozzájuk. Érdemes kihasználni ezt az érzést, és minél több feltöltő dologgal lazítani.

6-7.nap: Ezen a ponton gyakran a szorongás lesz úrrá rajtunk, egyre kevésbé sikerül a jelenben lenni, és kiélvezni a lehetőségeket. Ez teljesen normális érzés, tudatossággal azonban visszaránthatjuk magunkat az adott helyre és pillanatba.

Ami segíthet

Ha van rá módunk, vegyünk ki pár nappal több szabadnapot, ezzel időt hagyva magunknak a rohanásmentes rákészülésnek (összepakolás, az otthonunk rendbeszedése, mielőtt elutazunk stb.), és időt arra is, hogy a visszaérkezés, valamint a munkába való visszatérés között elrendezhessük a dolgaink (kipakolás, nagymosás stb.). Ebben az 1-2 napban aztán megérkezhet és átállhat az elménk is, ráadásul nem kell még a szabadság utolsó napjaiban a munkára gondolnunk.

Inkább ne tegyük!

1. A szabadság gyakori gyilkosa a munkahelyi levelezőprogram állandó ellenőrzésre. Ne szabotáljunk ezzel magunkat, állítsuk át a telefonunkon az értesítési funkciókat, és kerüljük az ilyen emailek olvasását.

2. Tartsunk egyensúlyt az aktív és passzív pihenés között a szabadság idején! Ha túl aktívak vagyunk, azzal nagyon zsúfolttá válhatnak a napok, és könnyen azt érezhetjük, mint a megszokott hétköznapiakban, hogy csak rohanunk magunk után. Ha viszont teljes passzivitásba menekülünk, mert azt gondoljuk, most végre senki nem zargat majd, könnyedén belesüppedhetünk egy olyan állapotba, amiben elfolyik az idő és megszűnik a kontroll.

3. Ahelyett, hogy csak és kizárólag nyáron veszünk ki szabadságot, tervezzünk be pihenőnapokat az év többi részére is! Így nem a nyári nyaralás lesz az, amiből mindent ki akarunk majd hozni.

Ha nem tudunk elutazni

A szabadságot otthon is remekül el lehet tölteni, ám érdemes néhány szabályt felállítani, és meghúzni bizonyos határokat azért, hogy valóban pihentető legyen ez az időszak.

- Semmiképpen se a nagytakarításról és azokról a házi teendőkről szóljon a szabadság, amire a hétköznapiakon nem marad idő. Második műszak helyett foglalkozunk önmagunkkal és a szeretteinkkel.

- Mozduljunk ki! Jól eshet az otthon nyugalmaiban és biztonságában tölteni napokat, a mentális egészségünknek azonban éppen az tesz jót, ha aktívak vagyunk. Sétáljunk, biciklizzünk, kiránduljunk, szervezzünk nagyobb túrákat, járjunk el úszni, egyszerűen csak kapcsolódjunk ki a szabadban.
- Foglalkozzunk olyan hobbikkal és szabadidős tevékenységekkel, amikre máskor nem jut időnk, viszont szeretnénk őket űzni. Merüljünk el művészeti folyamatokban, kössünk vagy horgoljunk, olvassunk, írjunk naplót, hallgassunk zenét, meditáljunk, sportoljunk, főzzünk, süssünk, tegyünk el télire!

A pihenés mikéntje rajtunk múlik, és bár egyetlen szabadság sem tökéletes, ha egy picit befelé figyelünk, és megfogalmazzuk, mi is az, amire igazán vágyunk ezekben a napokban, minden biznnyal remek napokat tudhatunk majd a hátunk mögött.





Szeretettel ajánljuk Pest és Nógrád vármegye, valamint a Katolikus Módszertani Központ online szakmai tartalmait:

„Színek és sorsok” sorozatunk új szakmatámogatási kisfilmje megjelent! Rövid videókat tartalmazó sorozatunk célja, hogy életközeli módon mutasson be ellátásokat és jó gyakorlatokat olyan módon, hogy rápillanthassunk az ellátásokban dolgozó szakemberek motivációjára, sikereire, belső gondolataira is.

Újonnan elkészült kisfilmünk a tatabányai Utcai Szociális Segítők Egyesülete hajléktalanellátásban végzett munkáját mutatja be, megjelenítve a munkatársak személyes megéléseit is. A videó megtekintésével beülhetünk a Krízisautóba, és benézhetünk a város környéki bunkerekbe. Megtudhatjuk, milyen apróságoknak örülhet a segítő szakember, miért van szükség alacsony küszöbű ellátásokra és azt is, hogy mennyire fontos a társ-szervezetek együttműködése az igazi sikerekhez. A kisfilm elérhető az alábbi helyen:

[Színek és sorsok](#)

Figyelmükbe ajánljuk kétféle videós podcast sorozatunkat is, amelyek a Katolikus Szeretetszolgálat YouTube csatornáján kerülnek folyamatosan megosztásra.

„TSZR Podcast” nevet viselő sorozatunkban Keresztes Ilona riporter beszélget a szociális szakmához kapcsolódó, az abban dolgozók mentális egészségét érintő témakörökben elismert szakemberekkel. Eddig megjelent tartalmaink:

- [TSZR Podcast 1. rész: Segítők és Ellátottak - beszélgetés Kozma-Vízkeleti Dániel klinikai szakpszichológussal](#)

- [TSZR Podcast 2. rész: A szenvedés értelme – beszélgetés Dr. Varga Imre Kapisztrán ferences szerzetes, mentálhigiénés lelkigondozóval](#)
- [TSZR Podcast 3. rész: Interjú Müller Cecíliával a szociális ágazatban dolgozók értékeiről és terheiről](#)

„Szakmasnack” című videós podcast sorozatunk az előbbtől eltérő, közvetlen hangvételű, rövidebb beszélgetések megosztását célozza. Célunk az, hogy hasznosítható, minket, szakembereket érdeklő praktikus vagy épp vitatott témakörökről beszélgessenek egymással szociális szakemberek. Bemutatunk jó gyakorlatokat, megosztunk tapasztalatokat, elmondunk véleményeket.

Első Szakmasnack adásunk, amely a tanodákat és a Tanodák éjszakája rendezvénysorozatot mutatta be, az alábbi helyen érhetik el:

[SzakmaSnack 1. rész: Mi fán terem a tanoda?](#)

Valamennyi elkészülő tartalmunkról, szociális és gyermekvédelmi témákról, hasznos vagy felemelő gondolatokról találhatnak posztokat követésre ajánlott facebook oldalunkon, a „[Szakmamező](#)” című közösségi oldalon.

