



Területi Szakmatámogatási Rendszer
Pest és Nógrád Vármegye

HÍRLEVÉL

KÖSZÖNTŐ • ÉLETKORMENEDZSMENT • SZAKMAI
SZABÁLYZÓK, JOGSZABÁLYMÓDOSÍTÁSOK • AJÁNLÓ • ŐSZI
ÉTKEZÉS: ÍZEK ÉS EGÉSZSÉG EGYBEN • SZAKMAI
ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ



Területi Szakmatámogatási Rendszer

KÖSZÖNTŐ

Szeretettel köszöntjük a Pest és Nógrád vármegye Területi Szakmatámogatási Rendszer hírlevelének olvasóit!

Ősz van. Hirtelen láthatóvá válik a lehelletünk és korán besötétedik. Ugyanakkor színpompás avarban gázolhatunk és ha felöltözünk, a közeledő tél illata is hathat ránk frissítően.

Pest és Nógrád vármegye TSZR-je az elmúlt időszakban számos értékes szakmai rendezvényt tartott és online tartalmat osztott meg közösségi oldalainkon. Továbbra is tudatosan választjuk, hogy a szakemberek szakmai tartalmakkal és kapcsolódási lehetőségekkel történő ellátása mellett feladatunk az ágazat szakembereinek mentális támogatása is.

Több rendezvényünk és egy nagyon értékes megosztott videós podcast beszélgetés meghívott vendége volt Tapolyai Emőke pasztorálpszichológus, engedjék meg, hogy jelen hírlevelünk elején is az ő gondolatait idézzük. Embert emberként kezelni – veszteség, gyász és a segítő hivatás című podcast beszélgetésünkben többek között körbe jártuk azt a kérdést, hogy hogyan tudja a segítő szakember felkészíteni magát arra, hogy mindenkinek a megfelelő törődést tudja nyújtani. A pszichológus válaszában -többek között- az alábbiakat mondta el:

„Először is magáról kell gondoskodnia, tehát magát helyre kell hoznia, meg kell erősítenie, fel kell tuningolnia. Mert ha nincsen bennem, akkor én nem tudok miből adni. Szoktam mondani, hogy egy üres kancsóból nem lehet egy üres poharat feltölteni.

Ők az üres pohár, nekünk kell telített kancsónak lenni.” Mindegy, hogy a feltöltődés eszközeként kit vagy mit hívunk segítségül: szupervízort a munkatársi team gyűlésre, virágot az üres asztalra, gyertyát a sötét délutánra, illatot és halk zenét a munkahelyi légtérbe vagy a kliensek váró helyiségébe. A lényeg, hogy legyen a hétköznapijaink része, hogy teszünk érte. Hiszen „ha én feltöltekkezem, akkor könnyebb adni.” (Tapolyai Emőke, TSZR Podcast 5. rész. A teljes beszélgetés elérhető: [TSZR Podcast 5. rész: Embert emberként kezelni - betegség, veszteség és a segítő hivatás](#))





– AMELLYEL VALAMENNYI SZOCIÁLIS ÁGAZATBAN DOLGOZÓ VEZETŐNEK SZÁMOLNIA KELL

Az öregedő társadalom kihívások elé állítja a munkáltatókat és a munkaközösségeket is. Műszaki ügyek, beszerzési ügyek, gazdasági kérdések, munkaügy és még sorolhatnánk mi mindenhez kell „értenie”, döntésképesnek lennie egy intézményvezetőnek. És nagyon gyakran a középvezetőknek is. Ezt tetézi a munkaerőprobléma és a nyugdíjazás előtt álló sok-sok szakember, akiknek életéről, munkájáról is jó döntéseket kell hozni.

Mindannyiunk tapasztalata, hogy a szociális területen dolgozók átlag életkora folyamatosan növekszik, éppen ezért a vezetőnek, legyen az intézmény-, telephely-, szolgáltatásvezető, vezető ápoló, de még a műszakvezetőnek is tisztában kell lennie az öregedés fizikai és mentális következményeivel és ennek megfelelően kell személyre szabnia a tevékenységeket. Amennyiben ezzel megfelelő mértékben tisztában van a vezető, úgy a munkavégzés hatékonyabbá válik a munkavállalói elégedettség pedig növekszik minden életkor tekintetében.

Az idősödő munkavállalók esetében gyakoriak a fizikai változások, mint például az energia- és erőnlét csökkenése, a mozgáskoordináció lassulása, a látás vagy hallás romlása, valamint a krónikus betegségek megjelenése. Megjelenhetnek mentális válto-

zások, például a reakcióidő lassulása és a memória bizonyos mértékű romlása, ugyanakkor az idősebb munkavállalók gyakran rendelkeznek jelentős tapasztalattal és bölcsességgel. A vezető feladata lehetőséget biztosítani arra, hogy ezek a dolgozók mentorálhassák a fiatalabb kollégákat, vagy részt vegyenek olyan feladatokban, ahol az évek során megszerzett tudásuk és problémamegoldó képességük hasznos lehet.

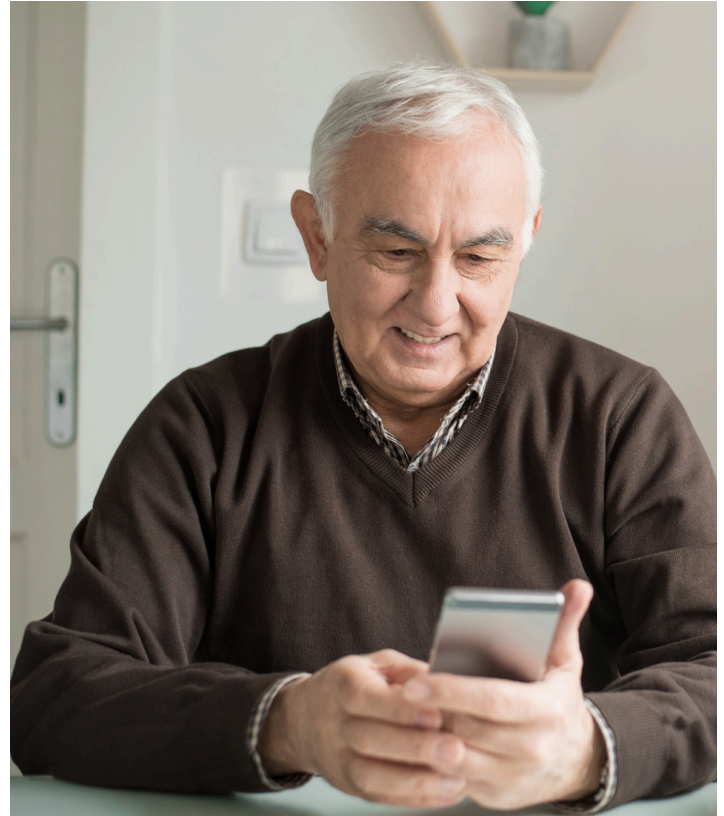
A változások okán elengedhetetlen az egyéni képességek figyelembevétele. A vezetőnek nem szabad az idősödő munkavállalókat egy homogén csoportként kezelnie, hanem meg kell ismernie mindenki egyéni képességeit, erősségeit és korlátait. Ez alapján lehet testre szabni a munkaköri feladatokat, hogy azok összhangban legyenek az adott munkavállaló aktuális állapotával. Szükségessé válhat a feladatok rotálása vagy módosítása. A feladatkörök testre szabása magában foglalhatja a munkaidő rugalmas kezelését, ajánlott lehetőséget biztosítani a részmunkaidőre, otthoni munkavégzésre. Így a munkavállalók könnyebben tudják összehangolni a munkát a magánéletükkel, egészségügyi helyzetükkel vagy egyéb szükségleteikkel.

Az egyéni képességek (pl. technológiai ismeretek, kommunikációs készségek) alapján testre szabott feladatok kijelölése fontos. Ha például egy idősödő munkavállaló nehezebben alkalmazkodik az új technológiákhoz, akkor segíteni kell a képzésében, melyekben a fiatalabbak kaphatnak nagyobb szerepet, mellyel a kölcsönösség, partnerség érzése is növekedhet.

Ha a vezető figyelembe veszi az egyéni készségeket és érdeklődést is, a munkavállaló továbbra is kihívásokkal és motivációval telve végzi munkáját. Egyes idősebb munkavállalók szeretnének új kihívásokat, így érdemes lehet új szerepkörökbe vagy feladatkörökbe helyezni őket, ahol más készségeiket fejleszthetik.

Az idősebb munkavállalók gyakran más karrier-igényekkel rendelkeznek, mint a fiatalabbak, már nem keresik az előléptetést minden esetben.

Az intézményvezetőnek aktívan kell küzdenie az életkori diszkrimináció ellen, például azáltal, hogy biztosítja, hogy az idősebb dolgozók egyenlő eséllyel férjenek hozzá előrelépési és képzési lehetőségekhez, és ne érezzék magukat hátrányban fiatalabb kollégáikkal szemben.



„A munkaképesség megtartása és fejlesztése megtérülő befektetés. Komplex látásmód vezet eredményre. Különböző szakértők (munkavédelmi szolgálat, foglalkozás-egészségügyi szolgálat, munkapszichológus, szervezetfejlesztő, felnőttképzési szakember, technológus) együttműködése szükséges.” (Dr. Kudász Ferenc)

Mindezek fényében nagy jelentősége van a tudatos toborzásnak. A vezetőnek törekednie kell arra, hogy különböző életkorú munkavállalókat alkalmazzon. A fiatalok dinamizmusát és az idősebbek tapasztalatát egyaránt értékelni kell.

Az életkor menedzsment célja tehát, hogy minden korosztály számára megfelelő munkakörülményeket teremtsen, és támogassa az eltérő igényeket, erősségeket, valamint kihívásokat. Az intézményvezetőnek érdemes széles körű, átgondolt stratégiákat alkalmazni annak érdekében, hogy az idősödő munkavállalók teljes mértékben kihasználhassák képességeiket, motiváltak maradjanak, és megelégedettséggel végezzék munkájukat az intézményben.



A gyermekvédelmi jelzőrendszeri készenléti szolgálatok listája 2024. október 16. napján frissítésre került. A frissített lista elérhető:

[Frissítésre került a gyermekvédelmi jelzőrendszeri készenléti szolgálatok listája - Szociális Ágazati Portál](#)

Elkészült „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” harmadik, módosított változata. A gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény 2018. január 1-jével hatályba lépett 11. § (1b) bekezdése értelmében a gyermekvédelmi szakellátást nyújtó intézményekben és a javítóintézetekben felmerült gyermekbántalmazási esetek kivizsgálásának és kezelésének a miniszter által jóváhagyott, a minisztérium honlapján közzétett intézményi, fenntartói és ágazati módszertan alapján kell megtörténnie.

[Gyermekebántalmazás elleni módszertan - harmadik módosított változat](#)

Közlemény az egyes szociális szolgáltatások és a gyermekek átmeneti gondozását nyújtó szolgáltatások 2024. szeptember havi befogadható kapacitásairól. Központi költségvetési támogatás-

ban az a szociális, gyermekjóléti szolgáltatást biztosító fenntartó részesülhet, aki a szolgáltatói nyilvántartásba bejegyzésre került, és az általa nyújtott szolgáltatás a szociális, gyermekjóléti szolgáltatások területi lefedettségét figyelembe vevő finanszírozási rendszerbe befogadásra került.

Amennyiben a fenntartó által nyújtott szolgáltatás esetében a befogadás általános - a rendelkezésre álló kapacitástól független - feltételei nem állnak fenn, akkor a szociálpolitikáért felelős miniszter a befogadásról az általa meghatározott és közleményben közzétett kapacitások alapján dönt.

(A szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény 58/A. § (1)-(2), (2d); a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény 145. § (1), (2d); a szociális, gyermekjóléti és gyermekvédelmi szolgáltatók, intézmények és hálózatok hatósági nyilvántartásáról és ellenőrzéséről szóló 369/2013. (X. 24.) Korm. rendelet 19/A. § (1)-(2) bekezdései alapján.)

2024. szeptember hónapban az egyes szolgáltatások befogadható kapacitásainak száma országosan az alábbi helyen letölthető táblázatban foglaltak szerint alakul:

[Közlemény az egyes szociális szolgáltatások és a gyermekek átmeneti gondozását nyújtó szolgáltatások 2024. szeptember havi befogadható kapacitásairól - Szociális Ágazati Portál](#)

A 2023. december 1. napjától megemelkedő minimálbér és a garantált bérminimum (a továbbiakban: „Bérkompenzáció”) kapcsán a nem állami szociális fenntartóknál jelentkező többletkiadások ellentételezése érdekében a Pénzügyminisztérium állásfoglalásában foglaltak alapján a tanoda fenntartóját megillető költségvetési támogatás összege megemelkedik. Fentiekre tekintettel Fülöp Attila gondoskodáspolitikáért felelős államtitkár úr meghozta döntését a pályázati úton finanszírozott tanoda szolgáltatást nyújtó intézmények 2023. évre vonatkozó (2023. december 1. – 2023. december 31. közötti időszak) „Bérkompenzáció” tárgyában. A döntési lista letölthető:

[Döntés a 2023. december 1. napjától megemelkedő minimálbér és garantált bérminimum 2023. évi többlettámogatásának vonatkozásában – Szociális Ágazati Portál](#)

Elkészült a “Módszertani útmutató az éjjeli menedékhely szolgáltatást biztosítók és végzők számára”.

A Módszertani útmutató egy olyan szakmai szabályzó anyag, amely a hatályos jogszabályi keretek között nyújt segítséget a területen dolgozó munkatársak és a szolgáltatást szervezők számára, egyúttal törekszik összefoglalni a kötelező szabályzókon és alapelveken túl a szolgáltatás megfelelő működéséhez szükséges elemeket.

A módszertani útmutatót kiadta: Csizi Péter szociális ügyekért felelős helyettes államtitkár. Az útmutatót elkészítésében a Területi Szakmatámogatási Rendszer hajléktalanügyi munkacsoportjának tagjai vettek részt.

Az éjjeli menedékhely szolgáltatást biztosítók és végzők számára készült Módszertani útmutató 2024. október 01. napján lép hatályba és visszavonásig érvényes, elérhető az alábbi helyen:

[Elkészült a “Módszertani Útmutató AZ ÉJJELI MENEDÉKHELY SZOLGÁLTATÁST BIZTOSÍTÓK ÉS VÉGZŐK SZÁMÁRA” – Szociális Ágazati Portál](#)





KÜLFÖLDI ÁLLAMPOLGÁROK A MAGYAR SZOCIÁLIS ELLÁTÁSBAN

Számtalan esetben találkozunk olyan helyzetekkel, amikor nem tudjuk, mit tehetünk, meddig nyújtózkodhatunk, hallgathatunk-e a lelünkre a segítségnyújtás érdekében, vagy helytelenül cselekszünk, amennyiben segítő kezet nyújtunk egy rászoruló külföldi állampolgárnak.

Az elmúlt egy évben az idegenrendészettel és a hajléktalan-ellátással összefüggésben bekövetkezett jogszabályi változások, a közterület-használat szabályozásának problémaköre, illetve a krízis-időszakokban visszatérően tapasztalható fokozott közfigyelem miatt indokolt lehet annak áttekintése, hogy egy hazánkban tartózkodó külföldi állampolgár - szükség esetén - milyen ellátórendszer és intézményrendszer segítségét vehetik igénybe.

Balatoni Ágnes, a tatabányai Utcai Szociális Segítők Egyesülete elnöke, Pest és Nógrád TSZR-jének hajléktalanellátásért felelős területi munkacsoport-

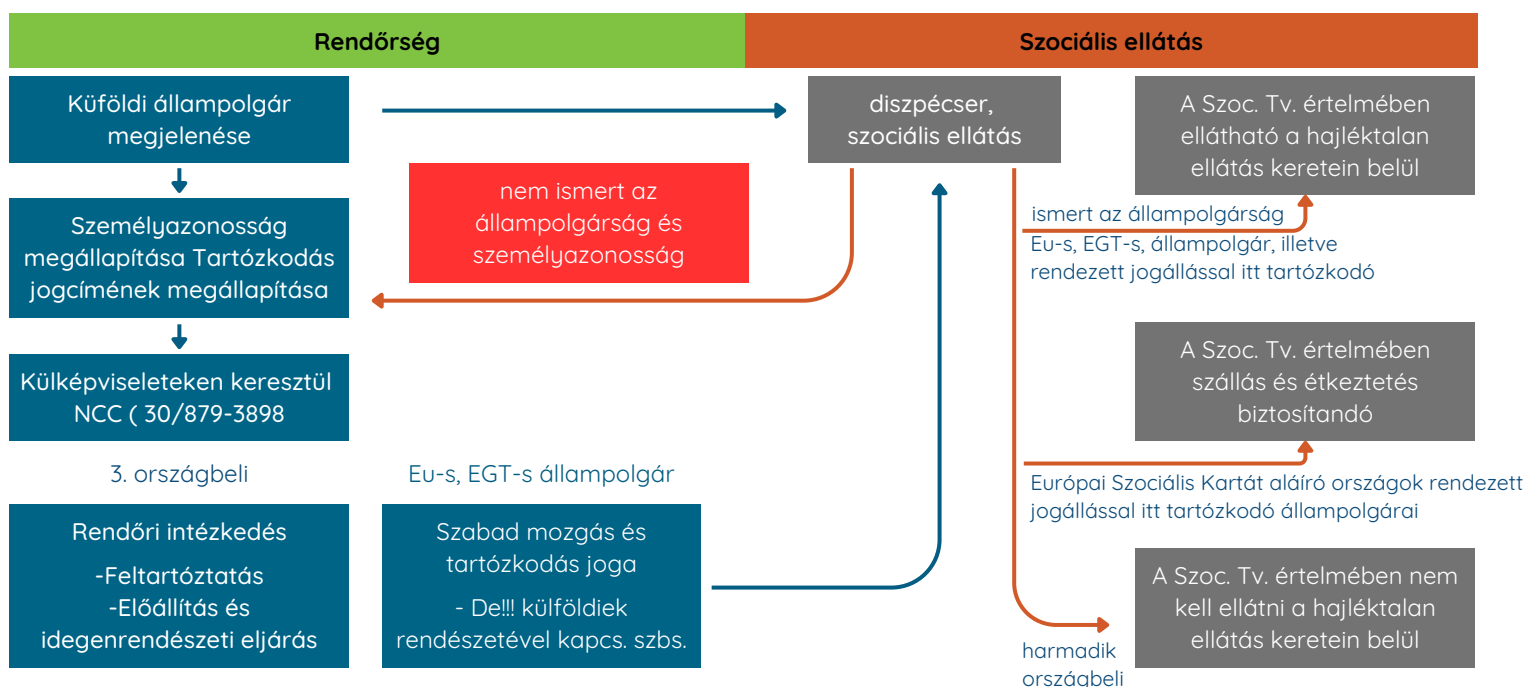
vezetője egy értékes szakmai cikkben és egy szakmai konferencia utáni megpihenés során felvett közvetlen beszélgetésben is megosztotta tudását és tapasztalatait.

Szeretettel ajánljuk nem csak hajléktalanellátásban dolgozóknak a szakmai cikket:

Külföldi állampolgárok a hajléktalanellátásban

Valamint a videós Podcast beszélgetést:

Miért ne rémüljünk meg a külföldi állampolgároktól a hazai szociális ellátásban?





SÜTŐTÖK ÉS SZILVA: A TÖKÉLETES ŐSZ ÍZEI

Az őszi a természet csodálatos ajándékaival vár ránk. A színes levelek és a hűvösebb idő mellett az ételeink is megújulnak. A szezonális zöldségek és gyümölcsök nemcsak finomak, de tele vannak olyan tápanyagokkal, amelyekre szervezetünknek különösen szüksége van ebben az időszakban.

A sütőtök és a szilva, két emblemikus őszi gyümölcs, nemcsak finom, de rendkívül egészséges is. Lássuk, miért érdemes rendszeresen fogyasztani őket!

A sütőtök jótékony hatásai



- **Gazdag tápanyagokban:** A sütőtök rengeteg béta-karotint tartalmaz, amely A-vitaminná alakulva erősíti az immunrendszert és támogatja a látást. Emellett gazdag káliumban, magnéziumban és rostokban is.
- **Kiváló antioxidáns:** A sütőtökben található antioxidánsok segítenek semlegesíteni a szabad gyököket, így védve szervezetünket a különböző betegségek ellen.
- **Emésztést segítő:** A sütőtök magas rosttartalma elősegíti az emésztést és csökkenti a székrekedés kockázatát.
- **Fogyókúrázóknak is ajánlott:** Alacsony kalóriatartalma és magas rosttartalma miatt a sütőtök kiváló választás fogyókúrázóknak.

A szilva jótékony hatásai



- **Emésztést serkentő:** A szilva magas rosttartalma és szorbitol nevű cukoralkohola segíti az emésztést és enyhíti a székrekedést.
- **Csontokat erősítő:** A szilva K-vitaminban gazdag, amely fontos szerepet játszik a csontok egészségének megőrzésében.

- **Vérnyomás szabályozó:** A káliumnak köszönhetően a szilva segít szabályozni a vérnyomást.
- **Immunrendszer erősítő:** A C-vitaminban gazdag szilva erősíti az immunrendszert és véd a fertőzésekkel szemben.

Sütőtök és szilva kombinációja



A sütőtök és a szilva külön-külön is rengeteg jótékony hatással bír, de kombinálva még hatékonyabbak lehetnek. Készíthetünk belőlük például:

- **Sütőtökös-szilvás levest:** Egy krémes, fűszeres leves, amely tökéletesen melegen tartja a hideg napokon.
- **Sütőtökös-szilvás pitét:** Egy édes, omlós pite, amely tökéletes desszert vagy uzsonna.
- **Sütőtökös-szilvás müzlit:** Egy egészséges és tápláló reggeli, amely tele van energiával.

Tipp: A sütőtököt és a szilvát érdemes szezonálisan fogyasztani, amikor a legfinomabb és leggazdagabb tápanyagokban.

Összefoglalva: A sütőtök és a szilva két rendkívül egészséges és ízletes őszi gyümölcs. Rendszeres fogyasztásukkal számos egészségügyi problémát megelőzhetünk és javíthatjuk közérzetünket.



SZAKMAI ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ KÉT ŐSZI TSZR RENDEZVÉNYRŐL

09.12. „UTAK és JELZÉSEK”

A TSZR családsegítés és gyermekjóléti szolgáltatás Pest vármegyei területi munkacsoportja sikeres rendezvénysorozatának újabb színes szakmai napjára került sor Zsámbékon, 2024. szeptember 12-én, Utak és jelzések címmel.

A rendezvény a jelzőrendszer szakmai témája köré épített előadásokon túl a megszokott módon célul tűzte ki a jó gyakorlatok, tapasztalatok bemutatását és az ágazatban dolgozók mentális támogatását is.



Dr. Juhász Katalin Ágnes, a Praemontrei Női Kanonokrend főnöknőjének felolvasott köszöntője után Nagy-Sipos Ildikó gyermekvédelmi szakügyintéző, a Pest Vármegyei Kormányhivatal Gyámügyi és Igazságügyi Főosztály ellenőrzési tapasztalatairól, a jelzőrendszer működésével kapcsolatos szakmai szabályzókra és aktualitásokról beszélt, majd Darvas Péter mutatta be a Budakeszi Járásban folytatott jelzőrendszeri munka gyakorlati vonatkozásait a HÍD Szociális és Gyermekjóléti Szolgálat és Központ képviseletében. Rövid szünetet követően házigazdaként

Bárándiné Jánossy Enikő területi munkacsoport-vezető, a zsámbéki Boldog Gertrúd Központ intézményvezetője adta át tapasztalatait a helyben működő jelzőrendszeri jógyakorlatokról, amelyet a helyi jelzőrendszeri tagok (bölcsőde, védőnői szolgálat, köznevelési intézmények, rendőrség) rövid tapasztalatmegosztásai követtek. A jó gyakorlatok bemutatása közben valamennyi jelzőrendszeri tag az egymás közötti gyakori és jó kommunikációt emelte ki és azt, hogy a jelzőrendszeri háló szorossága nagyban függ attól, hogy mennyire számíthatnak egymásra.

A nap második részében a feltöltődés, mentális tartalmak irányába fordulva a szakemberek meghallgathatták Lackfi János, József Attila-díjas magyar költő humoros, a gyermekjóléti ellátáshoz kapcsolódó felolvasását „A bennünk élő sebzett gyermek” címmel, majd a hihetetlenül mély, mégis gyakorlati szemléletű előadást Tapolyai Emőke pasztorál pszichológustól a bántalmazott gyermekek lelki folyamataival és terápiájával kapcsolatosan. Szó esett a bántalmazottak titkoktól és indulatokról terhes életéről, a szegényről és komplex fájdalomról, amelyek terápiás folyamata mindenkinek megterhelő. Ahogyan az előadás elején Tapolyai Emőke megfogalmazta:

„A bántalmazás gyanúja is bennünk, észlelőkben erős folyamatokat indít el az emlékek, történetek, érzelmek szintjén, azután az észlelés tudatosítása

felelősséget szül. Megjelennek a félelmek és a tehetetlenség is.”

Ahogy számos visszajelzés mutatta: az előadás nagyon sok „elvitelre” alkalmas gondolatot és ismeretet nyújtott a gyermekvédelemben és szociális területen dolgozóknak. A szakmai nap végén fakultatív program keretében Holnapy Dénes Márton atya idegenvezetése mellett a zsámbéki Romtemplom megtekintésére került sor.

10.02. „TAPASZTALATI SZAKÉRTŐK BEVONÁSA A PSZICHIÁTRIAI EGÉSZSÉGÜGYI ÉS SZOCIÁLIS ELLÁTÓRENDSZERBE”

Egyedülállóan színes konferenciát szervezett 2024. október 2-án Pest és Nógrád vármegye, valamint Budapest Területi Szakmatámogatási Rendszerének Pszichiátriai területi munkacsoportja. A nagy érdeklődés miatt országosan meghirdetett, 60 fős szakmai esemény témája: asorstárs segítők (tapasztalati szakértők) egészségügyben és szociális ellátásokban való részvételéről, értékeiről és nehézségeiről szólt. A konferencia első felében a fő témához kapcsolódó előadások hangzottak el.

Lovász Ágnes, Pest és Nógrád vármegye TSZR-jének pszichiátriai munkacsoportját képviselő szakember köszöntötte a megjelenteket és indította a közös napot olyan gondolatok és tények megosztásával, amelyek a tapasztalati szakértők egészségügyi ellátórendszeréről terhet elvevő szerepéről és saját tapasztalataikról szóltak a kecskeméti RÉV Szenvedélybeteg-segítő Szolgáltatónál. Márton Andrea, a Belügyminisztérium Szociális és Gyermekjóléti Szolgáltatások Főosztályának munkatársa a tapasztalati szakértők jogszabályi keretek és a szociális szolgáltatások rendszerében meglévő szerepéről tartott előadást, amelyet Dr. Grósz Attila Pál pszichiáter, intézményvezető előadása követett a siófoki Pszicho-szociális Központban megvalósuló sorstársi segítség jogyakorlatáról, majd Konkoly Zoltán, az Aranykereszt Idősek Otthonai intézmény-vezetője beszélt az idős pszichiátriai betegek szako-

sított ellátásban meglévő lehetőségeiről. Rövid szünetet követően Kéri Péter, az Ébredések Alapítvány és a Gamian Europe elnöke, az Európai Pszichiátriai Társaság elnökségi tagja tartotta meg előadását a páciensek bevonásának lehetőségeiről „Betegből kolléga, sorstársból ellátó” címmel.



Előadásában több oldalról is megvilágította a sorstárs segítők jelenjét: szóba került sajátos, kapocsként és más szolgáltatást nyújtó munkáját kiegészítő elemként, valamint stigmacsökkentő szerepkörben történő működésük éppúgy, mint nehézségeik és a tartósan segítőként történő maradásukkal kapcsolatos, megoldásra váró kihívások is. A szakmai esemény második felében kerekasztal beszélgetésben vehettek részt a megjelentek, amelyen belül mind az Ébredések Alapítvány, mind a siófoki Központ sorstárs segítői egyenként bemutatkoztak és megosztották tapasztalataikat feladataik nehézségeiről és örömeiről. A konferencia résztvevők kérdéseket tehettek fel a tapasztalati szakértők és a vezetők irányába is, amely gyümölcsöző beszélgetéseket és közös terveket is eredményezett. Az alkalom végén Bódy Éva, az Országos Pszichiátriai Munkacsoport vezetője összegezte az elhangzottakat és az eljött tapasztalati szakértők őszinte, hasznos tapasztalatmegosztásait.