

Montagsbericht

- am 14. Februar hat die Psychotherapeutin Judit Makai Dimény in unserem Sozialzentrum ein Seminar zum Thema „Burnout“ gehalten. Ziel war das Bewusstmachen des Risikos für Burnout bei Mitarbeiter/innen und die Stärkung der Teamarbeit. Während des Trainings hat sich herausgestellt, dass das einzige Positivum bei der Arbeit der Erzieher/innen gute Beziehungen und Harmonie zwischen den Mitarbeitern sind. Viele schöpfen daraus die Kraft und den Schwung für die Erfüllung der täglichen Aufgaben. Die von den Mitarbeitern/innen ausgefüllten Tests zeigen, dass die Mehrheit eine mittleres Risiko aufweist, aber das bedeutet nicht, dass alles in Ordnung ist.

- Am 17. Februar haben die Pädagoginnen der Freiwillige Gruppe „Wir werden Erwachsen“ Beschäftigungen für die Kinder unseres Sozialzentrum gehalten.

A NAGYBÖJT EREDETE ÉS KIFEJLŐDÉSE A vallásosság kialakulása

szórán, már a kezdetekben, az Úr Jézus szenvedése adta elődeinknek az okot, hogy böjtöljenek.

Mikor aztán lassanként a nevezetesebb események évforduló napjainak megüléséből kezdett kibontakozni az egyházi év, közel volt az a gondolat, hogy az Üdvözítő szenvedésének emlékét nagyobb szabású böjttel ünnepeljék meg.

Kis magból csírázott ki ez is, mint minden itt a földön. Legelőször a nagypénteki és nagyszombati böjt jelenik meg, azután a buzgóbbak böjttel gyászolják meg azt a negyven órát, amit az isteni Üdvözítő a sírban töltött. A IV. században azután már az akkor ismert világ minden helyéről akadnak tanúk a 40 napos Nagyböjt mellett, amiből tehát arra lehet következtetni, hogy ennek eredete a III. század második felére nyúlhat vissza.

A RÉGIEK BÖJTÖLÉSI MÓDJA ÉS A MAI BÖJTI FEGYELEM.

A II. században már nagyon szigorú böjttel találkozunk. Xerophagiának nevezték azt és kenyéren, són, száraz főzeléken meg vízen kívül semmi egyebet nem vettek magukhoz. Idők folyamán ez a szigorúság mindinkább enyhült, de azért a naponként csak egyszer való jóllakás, a hústól, zsírtól és egyéb

állati termékektől való tartózkodás sokáig fennmaradt. Hazánkban az 1635.-i jászói zsinat óta szabad nagyböjti napokon tejes, vajjas és tojásos ételeket enni. A hústól és zsírtól való tartózkodás pedig a legutóbbi időkig fennmaradt. Azonban a legfontosabb volt a régiek előtt ezen időszakban a bűnök kerülése. Éppen ezért tilos volt Nagyböjt alatt a színjáték, nyilvános multság, perlekedés, bírói tárgyalások, testi büntetések és a harcok is.

A mai böjti fegyelmet az új egyházi törvénykönyv írja elő az egyetemes egyházra nézve már többször idézett 1250—1254. kánonaiban. Nem szünteti meg azonban az egyes helyek kiváltságait, így nálunk jelenleg a nagyböjtot illetőleg a következő rendelkezések állanak: Szigorú böjt van Hamvazószerdán és Nagyböjt péntekjein és Nagyszombaton délig.

A BÖJT CÉLJA, SZÜKSÉGESSÉGE ÉS JELENTŐSÉGE.

A Húsvét előtti böjt különösen szükséges, mert 1. méltó, hogy Krisztus Urunk szenvedése idején, mikor Ő értünk szenvedett, mi legalább böjtölés által vele szenvedjünk; 2. jó készület a húsvéti szentgyónás és áldozásra; 3. legalább ez időben meg kell mutatnunk, hogy becsebbnek tartjuk a lelki dolgokat, mint a testieket.

Hamvazószerdán központunk kilenc gyermeke vett részt a nagyböjt kezdetét jelző szentmisén. Ez nagy szám figyelembe véve, hogy falunknak csak két gyermeke jött el a misére. Gondoltam jó lenne tudni, mi is a jelentősége ezen ünnepnek. Remélve, hogy mások is tanulnak belőle. Szerafina n.



 FORMABONTÓ ÖTLET NAGYBÖJTRE	 LEGALÁBB EGY RÖVID IMÁRA MENJ BE HÉTKÖZNAP IS A TEMPLOMBA	 LEPD MEG KEDVESEDET VALAMIVEL EGY SZÜRKE HÉTKÖZNAPON
 ÉRKEZZ A MEGBESZÉLT IDŐPONTNÁL PÁR PERCELLE KÖRÖBBEN	 HA BOSSZANT VALAMI, MONDJ EL MAGADBAN EGY RÖPKE FOHÁSZT	 BESZÉLGES ÉS ÉTKEZÉS KÖZBEN TEDD FÉLRE A TELEFONODAT
 KÜLDJ EGY BÁTORTÓ ÜZENETET, EGY SZENTIRÁSI IDÉZETET VALAKINEK	 AJÁNDÉKOZZ MEG EGY MOSOLLYAL EGY ISMERETLEN JÁRÓKELŐT	 LEGYEN NÁLAD EGY KIS HARAPNIVALÓ, AMIT MEGOSZTHATSZ EGY ÉHES EMBERRREL
 AZ EDZÉSED KÍNJAIT AJÁNLD FEL EGY RÁSZORULÓ SZERETTEDÉRT	 LÁTOGASD MEG EGY IDŐS, BETEG ROKONODAT, ISMERŐSÖDÖT	 ESTE ÍRD ÖSSZE MINDAZT, AMIÉRT HÁLÁS VAGY ISTENNEK



Kiégést feltáró csoportos foglalkozás

Február 14-én **Makai Dímény Judit** terapeuta tartott csoportos foglalkozást Központunkban. A foglalkozás fő célja, hogy feltárja az itt dolgozók kiégési szintjét és erősítse a szolgálatban levők összetartozását. A gyerekrészlegén dolgozó nevelők, szociális munkások, pedagógusok, mint általában a szociális szférában szolgálatot teljesítők, sokkal jobban ki vannak téve a kiégés veszélyének, mint egyéb, munkások. Pontosan azért, mert nem csak egy megszabott feladatot kell elvégezzenek, hanem, mert emberekkel foglalkozva, akkor is kell tegyék a dolgukat, ha nem kapnak visszajelzést és egyáltalán nem lehet kézzelfoghatóvá tenni munkájuk eredményét.

Mint a foglalkozás során kiderült, Központunkra is érvényes a kiégést elősegítő munkahely szervezeti sajátosságai:

- hiányos teljesítménymérés,
- visszajelzés hiánya
- szakmai és személyes elismertség hiánya
- extra igénybevétel mellett nagy felelősség
- gyakori krízishelyzet
- elégtelen adminisztratív támogatás
- határaink rugalmas kezelése
- a változatosság hiánya
- értelmes feladatok hiánya

- kiegyensúlyozott időbeosztás hiánya

A csoportos beszélgetések során fény derült arra is, hogy csak a munkatársak közötti jó összhang az, amely pozitívként fellelhető a nevelők munkacsoportjában. Sokan ebből merítenek erőt és lelkesedést a mindennapi feladatok elvégzéséhez. Kitöltve a kiégést felmérő kérdőívet, szerencsénkre a legtöbben a középpontban helyezkedtek el, de ez nem jelenti azt, hogy minden rendben van. A vezetőség feladata lenne, felmérni és kiküszöbölni (mielőtt még nem késő) a nehézségeket! Szerafina nővér



Nem felejtjük el, és nem is tagadjuk,
hogy sebezhetőek vagyunk,
és bármikor újra megsérülhetünk,
mégis bízunk.

Desmond és Mpho Tutu



G
y
e
r
m
e
k
i
l
á
n
c
f
ü