



## DIAKÓNIA 2021/1

A Magyarországi Református Egyház Diakóniai Irodájának Kárpát-medencei diakóniai lapja

A lap a Kárpát-medencei református gyülekezetek gazdag szeretetszolgálatát kívánja felölelni.

Profilja: „Szeretet – Szolgálat – Szakmaiság”

Kiadó: Magyarországi Református  
Egyház Diakóniai Iroda  
1406 Budapest, Pf. 40.  
www.diakonia.hu

Kiadásért felelős személy:  
Beszterczey András,  
a Diakóniai Iroda vezetője

A lap kereskedelmi forgalomba  
nem hozható, szabadon terjeszthető,  
sokszorosítható.

A bibliai idézeteket a Magyar  
Bibliatársulat 2014-es revideált  
új fordítású Bibliából idézzük,  
ahol másképp nem jelezzük.  
(A Magyarországi Református Egyház  
Kálvin János Kiadója, 2014)

Olvasószerkesztő,  
rovatvezető munkatársak:  
Dani László  
gyülekezeti diakóniai referens  
(MRE Diakóniai Iroda)

Dr. Gál Hanna Eszter  
oxylógia és sürgősségi orvostan  
szakorvosjelölt

Dr. Haris Szilárd,  
a Szlovákiai Református Keresztyén  
Egyház Diakóniai Központjának  
diakóniai lelkésze

Kovács István,  
az Erdélyi Református Egyházkerület  
missziói- és diakóniai ügyosztályának  
előadó tanácsosa

Címlapfotó: Gál Hanna Eszter

Lapterv, tipográfia:  
Mikáczó Kamilla

3 | KIADÓI ÜZENET | Új módon szeretnénk megjelenni  
Beszterczey András

4 | IGEI ÜZENET | Az Istennek Országáa olyan mint a mustármag...  
Hecker-Réz Robert

6 | PÁRBESZÉDBEN EGYMÁSSAL | Úton a diakóniai egyház felé  
Dani László

7 | DIAKÓNIAI SZÓTÁR | Irgalom  
Haris Szilárd

8 | DIAKÓNIA ERDÉLYBEN | Diakónia vagy szeretetszolgálat?  
Kovács István

11 | DIAKÓNIA FELVIDÉKEN | Példa nélküli összefogás Felvidéken  
Haris Szilárd

13 | DIAKÓNIA A BETEGÁPOLÁSBAN | Segélyhívás  
Gál Hanna Eszter

15 | EGÉSZSÉGÜGY | Oltalom a Covid-19 idején  
Gál Judit

17 | MENTÁLHIGIÉNÉ | Kiegészítés a Családok Átmeneti Otthonának  
dolgozói között | Lukácsné Tyahur Ágnes

19 | ÖNKÉNTESSEG | Töredékes az önkéntességünk is...  
Elek Márton

22 | AKADÁLYMENTESÍTÉS | „Krisztus a jövő, fogyatékossgal élő  
testvéreinkkel együtt követjük Őt!”  
(reformatus.hu)

23 | BUZDÍTÁS | A gyülekezeti diakónia szervezésének egyszerű lépései  
Dani László



## Új módon szeretnénk megjelenni

Általában úgy tekintünk egy új időszakra, mint az új lehetőségek hordozójára, egy tiszta lapra. Jó esetben a korszak végén számot vetettünk a történetekkel kapcsolatban, és elképzeltük, milyen lehet az új, ami jön. Ez az év abban is más, hogy idén egyházunk Zsinatának új ciklusa indult. Az új kezdetek új tervek hoznak, hozhatnak elélni. Így vagyunk ezzel mi is a Magyarországi Református Egyház Diakóniai Irodájában. Folyamatosan azon gondolkozunk és azért dolgozunk, hogyan segíthetnénk még inkább diakóniai intézményeinket és gyülekezeteinket.

Ennek az új időszaknak a kezdetén arra az elhatározásra jutottunk, hogy új módon szeretnénk megjeleni a református egyházközösségekben. A korábban kiadott – de már megszűnt – Református Szeretetszolgálat magazinunk alapvetően az intézményes diakóniában szolgálóknak szólt, most azonban elindítunk egy újságot, mely kifejezetten azoknak és azokról szól, akik az egyházközösséget összefogva szolgálnak, nem intézményesült keretek között.

A Magyarországi Református Egyház Diakóniai Irodája a tervezett negyedéves „DIAKÓNIA” című elektronikus lapjával a Kárpát-medencei magyar gyülekezetek gazdag szeretetszolgálatát kívánja átölelni. A lapban megjelenő írásokkal, tanulmányokkal, lelki, szakmai és gyakorlati útmutatást szeretnénk nyújtani a gyü-

lekezeti szolgálatok vezetőinek, munkatársainak és önkénteseinek. A lapba várjuk lelkipásztor testvéreink írásait, valamint visszajelzéseiket a folyóirat mondani-valójának kialakításához. Köszönettel fogadjuk, ha a gyülekezeti diakóniában aktív szerepet vállaló testvérek tapasztalataikat, élményeiket megosztják velünk a lap hasábjain, hiszen fontos számunkra a jó gyakorlatok bemutatása, hogy egymástól tanulhassunk. Amennyiben más módon is szívesen aktív szerepet vállalnának az új magazinnal kapcsolatban, szeretettel várjuk önkéntesek jelentkezését (pl. a terjesztés területére). A szerkesztőbizottság nevében is köszönöm, ha megtisztelő bizalmukkal, visszajelzéseikkel, írásaikkal segítik, hogy a gyülekezetek számára hasznosan töltsük meg a magazint.

Szerkesztőbizottság tagjai:

*Dani László*, gyülekezeti diakóniai referens (MRE Diakóniai Iroda); *Dr. Haris Szilárd*, diakóniai lelkész (Szlovákiai Református Keresztyén Egyház Diakóniai Központja); *Dr. Gál Hanna Eszter*, oxyológia és sürgősségi orvostan szakorvosjelölt; *Kovács István*, az Erdélyi Református Egyházkerület missziói és diakóniai ügyosztályának előadó tanácsosa

Áldáskívánnással:

**BESZTERCZEY ANDRÁS**  
MRE DI irodavezető



Besztercsey András (fotó: Sebestyén László)

# Az Istennek Országa olyan, mint a mustármag...

## Látod benne a fát?

Mindannyian szükséget szenvedő emberek vagyunk. Szükségeink katalógusát Jézus Krisztus világosan megfogalmazza: „Mert éheztem, és ennem adtatok, szomjaztam, és innom adtatok, jövevény voltam, és befogadtatok, mezítelen voltam, és felruháztatok, beteg voltam, és meglátogattatok, börtönben voltam, és eljöttetek hozzám.” (Mt 25,35–36). Ha ezt a felsorolást elemeire bontjuk, akkor a következőket nevesíthetjük: táplálkozás; folyadékpótlás; szolidaritás; ruházkodás; törődés, gondoskodás; vigasztalás.

Ez a szükség-katalógus szöges ellentétben van azzal az egyre bővülő szükséglet-katalógussal, melyet fogyasztói társadalmunk diktál. Kire hallgatunk hát? Könnyű lenne rávágni: „természetesen Krisztusra!” Könnyű, hiszen protestáns önértelmezésünk alapja éppen a mindent megmondó tanítói hivatal megkérdőjelezése. „Egyedül az Írás...” – mondjuk, és jogosan vagyunk büszkék erre, az Égi Zsinórmérték kizárólagosságát hangsúlyozó reformatori örökségünkre.

Ahhoz azonban, hogy az Ige csöndes és szelíd hangja érvényesülni tudjon, döntenünk kell. El kell határoznunk, hogy nem a világunk diktálta szükségletek kielégítésére, hanem a Mesterünk és Megváltónk által középpontba állított szükséges dolgokra figyelünk. Nekünk, akik ezt a lapot szerkesztik, meggyőződésünk: ez az „egy lényeges dologra” figyelés a diakónia gyakorlatában valósul meg.

Hogyan is? Amikor már nem azt várjuk el, hogy bennünket tápláljanak, itassanak, hanem az éhezőt és szomjúhozót tápláljuk, itatjuk mi magunk; amikor már nem kérjük számon másokon, hogy miért nem szolidárisak velünk, hanem befogadjuk a jövevényt, bárhonnan érkezik is; amikor már nem lényeges számunkra a legújabb divat követése, hanem felruházzuk a mezítelent; amikor már nem panaszkodunk a törődés és vigasztalás hiánya miatt, hanem meglátogatjuk a betegeket; amikor már nem akarunk emberekbe kapaszkodva vigasztalásra lelni, hanem közösséget vállalunk a foglyokkal, bármilyen fogságban sínylődnek is.

Így növekszik Isten Országa: piciny mustármagjából fa lesz, kovásza megkeleszti a tésztát... Szaklapunk kicsiny kezdete pedig ösztönözzön sokakat újra arra, hogy építsék, erősítsék azt.



**HECKER-RÉZ ROBERT**

a Károli Gáspár Református  
Egyetem docense







# Úton a diakóniai egyház felé

„Én vagyok az út, az igazság és az élet...” (Jn 14,6)

A MRE Diakóniai Iroda gyülekezeti diakóniai referenseként, intézményi lelkipásztorként köszöntöm a Testvéreket, kedves Olvasókat! Meggyőződésem, hogy az egyházban is minden ember és gyülekezet úton van, tart valahonnan valahova. Személyes találkozásaim gyülekezeti tagokkal, presbiterekkel, diakónusokkal és lelkipásztorokkal abban erősítettek meg, hogy szükséges újra értelmeznünk az egyház diakóniai küldetését. Sokszor nem vagyunk tudatában, hol is tartunk, és hogyan is szolgálunk Krisztus tanítványaiként. Úgy gondolom, ha nem értjük jól, hogy mi is a diakónia, akkor szeretetszolgálatunk elveszíti erejét, vonzását, áldásait.

Érzékelhető kísértés, hogy személyes felelősségünket nagymértékben a különböző szakemberekre és intézményekre hárítsuk. Fel kell ébresztenünk felelősségtudatunkat, meg kell erősödnünk küldetésünkben és hitünkben. A diakónia személyes kapcsolatainkban és közösségeinkben kibontakozó lelki szolgálat. Erőforrása az élő Jézus Krisztussal való kapcsolatunkból fakad. Felvállalt szolgálatainkhoz a Szentlélek vezetését kell kérnünk. Így tapasztalhatjuk meg a diakónia személyiségformáló és közösségteremtő erejét. Így járhatunk az Isten által előre elkészített jó cselekedetekben.

Úton vagyunk, melyre Isten hívott el, ő vezet és tesz alkalmassá az útközben ránk váró akadályok legyőzésére, feladatok végzésére. De hogyan lehetséges ez, miként valósulhat meg? Fontos, hogy egyházunkban legyen több kerete, alkalma és fóruma a diakóniai látásunk megfogalmazásának, a szolgálati területek feltérképezésének, a tapasztalataink megosztásának, és a szolgálatra való felkészülésnek. Ennek egyik fóruma a Kárpát-medence magyar nyelvű gyülekezeteinek gazdag szeretetszolgálatát felölelő DIAKÓNIA című folyóirat. Szakmai lapunkban elsősorban a gyülekezeti diakónia területeit vesszük sorra.

A Diakóniai Iroda továbbra is elsőrendű feladatának tekinti, hogy az egyház intézményes diakóniájának szervezése mellett a gyülekezeti diakóniát is segítse. Keresi annak módját, miképpen lehetséges az elszigetelt gyülekezetekkel is közösen szolgálni. Úgy gondoljuk, hogy a Kárpát-medencében a diakónia csak egy lelki közösségben, hálózatban működve

valósulhat meg. Éppen ezért a diakóniai lap mellett olyan alkalmakat, programokat, kiszállásokat tervezünk (online is), melyek a fenti célokat szolgálják. A gyülekezeteket bátorítva bízunk abban, hogy Isten elénk tárja a diakónia színes térképét, megmutatja azokat az úticélokat, és állomásokat, ahova vezetni akar. Felkészít és alkalmassá tesz elérésükre. Itt ajánljuk a gyülekezetek figyelmébe az idei SZERETETHÍD Kárpát-medencei Református Önkéntes Napok programját is. A 2021. május 14–15. között tervezett Magyar Református Szeretetszolgálat programjára a [szeretethid.hu](http://szeretethid.hu) oldalon lehet regisztrálni. A program plakátján látható felhívással és igével bátorítunk mindenkit a csatlakozásra. MOZDULJ/ SEGÍTS/ SZERESS! „Ne szóval szeressünk, se nyelvvel; hanem cselekedettel és valósággal.” (1Jn 3,18)

Feladatunknak látjuk, hogy a szeretetszolgálat gyakorlásának fizikai feltételeit és alkalmait tudatosan megteremtjük. Formáit és annak módját külön-külön, de közösen is egymásért imádkozva keresnünk kell. Csak így formálódhatunk Istennek tetsző diakóniai egyházzá. Ehhez szeretnénk a lapban megjelenő írásokkal is hozzájárulni, hogy közös felfedező utunk Isten dicsőségét szolgálja. Legyen ez bátorítás és ösztönzés arra, hogy imakéréseinket, kérdéseinket, problémáinkat, de örömeinket és a megtapasztalt áldásokat is bizalommal osszuk meg egymással.

## DANI LÁSZLÓ

a MRE Diakóniai Iroda  
gyülekezeti diakóniai referense,  
a Diakónia olvasószerkesztője,  
rovatvezetője

# Irgalom

Mindenekelőtt el kell mondanunk: tudjuk, hogy a diakóniáról nem lehet CSAK beszélni. Legalábbis sokkal fontosabb cselekedni, mint beszélni. A közös indíttatás és az együtt-munkálkodás azonban elengedhetetlen mindenfajta szeretetszolgálati tevékenység végzése érdekében. Ehhez pedig szükséges egyfajta konszenzus, értelmezési minimum a szavak és kifejezések szintjén. Ennek érdekében indítottuk a Diakóniai Szótár rovatot, amelyet a szerkesztőség tagjai közösen dolgoznak ki, megosztva egymással egyéni látásukat, keresve a közös nevezőt, aki maga Jézus Krisztus és az ő tanítása és akarata.

Az első szó, amivel kezdünk: az irgalom. Lehet, hogy egyesek számára meglepő, hogy miért nem magával a „szeretetszolgálat” kifejezéssel kezdünk. A diakónia egy olyan sokrétegű és összetett kifejezés, hogy értelmezéséhez további alapfogalmak tisztázásával szükséges megágyazni. Először talán érdemes arról szót ejteni, miért végzünk szeretetszolgálatot. Ennek megvilágítására legalkalmasabb az irgalmas samaritánus története.

Az irgalmas samaritánus nem kérdez semmit a megvert embertől, hanem cselekszik vele és érte. Nézzük csak meg, hogy hány igét számolunk meg: „Egy úton levő samaritánus pedig, amikor odaért hozzá, meglátta, megszánta, odament, olajat és bort öntött a sebeire, és bekötötte azokat. Azután feltette őt a saját állatára, és elvitte egy fogadóba és ápolta.” A további igékből tudjuk azt is, hogy a további ellátását is biztosította. Mindezzel azt is kívánjuk hangsúlyozni, hogy a diakóniát cselekedni kell.

Az előbbi történetből az is kitűnik, hogy mit nevezünk irgalmasságnak. Egyszerűen mondván azt, hogy Isten a bűneink ellenére lehajol hozzánk, mert bár a bűnt utálja, de minket szeret. Mi – protestánsok – szoktuk mondani, hogy nem érdemeink szerint bánik velünk az Isten. A mai ember számára ez panasznak tűnhet, pedig éppen az ellenkezőjéről van szó: a Szentírásból tudjuk, hogy nincsen semmi érdemünk. Azt mondja az Ige: „Mert mindenki vétkezett, és híjával van az Isten dicsőségének”. Így a „nem érdemeink szerint bánik velünk” pontosan azt jelenti, hogy nem azt adja, amit valóban ér-

demelnénk, azaz kárhozatot és halált, hanem irgalmat és örök életet kínál.

Ez kapcsolja össze a diakóniát Krisztus kereszthalálával. Az Isten irgalmassága abban mutatkozik meg, hogy lehajol hozzánk, hogy felemeljen. Ez látszik már az Ószövetségben is, hiszen a népek közül a legkisebbet, a rabszolgasorban lévő zsidó népet választotta ki Isten. Meg is mondja nekik: „egy nép-nél sem vagytok különbek, de szövetséget kötök veletek, és nagy néppé teszlek”. Ezt a szövetséget újítja meg Isten az Egyszülött Fiában, Jézus Krisztusban. Tehát hit által válik láthatóvá, hogy Isten milyen irgalmas hozzánk. Kiment minket az elveszett helyzetből, és kimozdít elrontott életünkéből, új célt adva neki. Pontosabban visszaadja eredeti célját.

Mi is így szeretnénk tenni, amikor diakóniát végzünk. Istennek erre az irgalmas szeretetére mutatunk rá, mint Isten eszközei, mint akik magunk is megtapasztaltuk azt. Talán erősebbek vagyunk annál, aki éppen segítségre szorul, de ezzel az erővel nem kioktatjuk, hanem igyekszünk felemelni, hogy a saját lábára álljon. Minden ilyen lehetőséget jutalomnak tekintünk, és nem várunk érte cserébe semmit, mert tudjuk azt, hogy Isten hozzánk is irgalmas volt.

## HARIS SZILÁRD

diakóniai lelkész  
(Szlovákiai Református  
Keresztény Egyház  
Diakóniai Központja)

# Diakónia vagy szeretetszolgálat?

„A szeretet türelmes, jóságos; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel. Nem viselkedik bántóan, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a rosszat. Nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal.” (1Kor 13,4-7)



Úrasztali terítő (részlet)  
Árva Bethlen Kata adománya a debreceni  
református Ispotályi templomnak, 1743  
(Debreceni Református Kollégium Múzeuma)

Korunk egyik sajátossága az, hogy gondolatainkkal egy-egy divatosnak nevezett ideológiai út mentén haladunk, tevékenységeinket normák és trendek szorításában hajtjuk végre, emberközi kapcsolatainkat a szükséges távolságtartással éljük meg, s ha lehet, akkor mindent, ami körülvesz, rendszerekbe sorolva, a lehető legszemélytelenebbül, a felelősségvállalás minél tökéletesebb mellőzésével éljük meg. Nem csoda hát, hogy egyre gyakrabban beszélünk embertelen rendszerekről, nemtörődöm szervezetekről, rideg intézményekről. Érezzük, hogy valami nagyon, de nagyon hiányzik, hogy a világunk csúnyán megváltozott. Senki sincs, akire igazán támaszkodhatunk, és semmi biztonságot nem érzünk intézményeink láttán. A világ magát szilárd építménynek kívánja láttatni, mégis romhalmaz benyomását kelti. A belénk nyilalló kérdés pedig ez: [...] és az Egyház?

Nos, igen. Az Egyház az mi? Őt is intézményként kategorizáljuk? Pusztán csak egy volna, a többi között? Mi hogyan tekintünk rá? Mint adóhivatalra, vagy mint szeretetközösségre? Mint egy tőlünk idegen szervezetre, vagy mint egy családra, amelynek mi is tagjai vagyunk? Akitől mindig csak elvárjuk, hogy kiszolgáljon, vagy inkább, ahol mi magunk vagyunk a szolgálattevők? Olyan intézmény, amelytől mindig kapni akarunk, vagy olyan, ahol mi vagyunk azok, akik adunk? Hát, igen. Kívülről az egyház is csak egy intézménynek tűnik, pont olyan alakkal, törvényekkel, működési szabályzattal, mint akármely más intézmény. Éppen csak az „üzemanyaga” más. Jézus urunk is pont olyan ember volt, mint bárki más, csak éppen ő maga volt a teljes szeretet. Életének egész



lényege a szeretetben foglalható össze. Az egyházunk is, amennyiben teljes mértékben elfogadja a Jézus főségét, akkor nem lehet más, mint szeretetközösség, szeretetintézmény, s mint ilyen, mindaz, amit létrehoz, amit megvalósít csak a szeretet alapján állhat. A szeretet az Egyház kizárólagos üzemanyaga. Ha kifogyott, vagy ha mást akarna helyette használni, akkor olyan lesz, mint bármely más intézmény: a formája marad, de lényege szerint már hatástalan. A történelme folyamán, az egyház sokszor kifogyott az őt működtető szeretetből, és ennek következményei meg is látszottak. És mivel tudjuk, hogy a történelem ismétli önmagát, különösen kell figyelünk arra, hogy jelenünkben milyen üzemanyaggal látjuk el egyházunkat. A szeretet himnuszából megtanultuk: a szeretet soha el nem fogy. Egyházunk számára tehát biztosított a folyamatos és zökkenőmentes működés. Viszont ennek az üzemanyagnak a forrása bennünk van, a mi szívünknek a szeretet-dobbanásaiban. Ha kifogytunk belőle, akkor csak magunkban kereshetjük annak az okát.

Az őskeresztyén gyülekezet gyarapodásával, az első elégedetlenkedés hangjai is megjelennek. Nem jutott mindenkire kellő odafigyelés, gondoskodás. Az apostolok, éppen ezért jónak látták a helyzet mielőbbi rendezését, s elrendelték, hogy a tanításban és a szolgálatban előljáró munkatársak közül, válasszanak olyanokat, akik kimondottan a gyülekezet rászoruló tagjai számára szolgáljanak. Ezeket diakónusoknak nevezték. Feladatuk elsődlegesen az volt, hogy az istentiszteletre és az azt követő szeretetvendégségre összegyűlteknek felszolgáljanak, s ezáltal tehermentesítsék az igehirdetés szolgálatát végzőket. Szolgálatuk tehát az igehirdetést és annak tisztaságát, akadálymentesítését biztosította, de egyúttal a gyülekezet belső fegyelmét és erősödését is szolgálta. Az első hét, ily módon megválasztott diakónust a következő erények jellemezték: jó bizonyosságuk volt a gyülekezet előtt, illetve Szentlélekkel és bölcsességgel voltak teljesek.

Református keresztyén anyaszentegyházunk, az apostoli kor hét diakónusának a mintájára szervezte meg szeretetszolgálatát, amelyet éppen ezért diakóniai szolgálatnak nevezett. Kálvin János, a genfi gyülekezetet arra a négy pillérre építette, amelyek között a papi szolgálat, a presbiterek és a tanítók tisztsége mellett, megnevezi a diakónusokat is. Kálvin ezt a négy tisztséget egyformán lényegesnek tekintette. Erdélyben, a kor társadalmi viszonyai erőteljesen meghatározták a diakóniai szolgálat mikéntjét. Olyan szervezett egyházi struktúrát, mint amelyet Kálvin János Genfben létrehozott, nálunk nem lehet találni. Viszont annál ragyogóbban csillogtak olyan

nemes lelkű személyek – csak egy példát említve e helyen, mint Árva Bethlen Kata, akik messzemenő és teljesen önzetlen szolgálat-vállalással, alapjaiban határozták meg református szeretetszolgálatunkat. Árva Bethlen Kata élete, szenvedései, küzdelmei példája annak a szolgálatnak, amelyet a legnehezebb társadalmi és politikai viszonyok között is képes a SZERETET véghez vinni. Az idegen uralom könyörtelensége, az ellenreformáció erőszakossága és vallási türelmetlensége, elvették családját, megfosztották gyermekeitől, de nem tudták hívó lelkét, szerető szívét összetörni. Sőt, olyan erővel ruháztatott fel, amelyet ma már nehéz elképzelni is. „Árvasága” lett szeretetének a forrása, mert egész életét, könnyhullatásait, imádságait naponta tette le Ura és Megváltója lábaihoz, ahol megtapasztalhatta, hogy elég néki az Ő kegyelme.

Erdélyi történelmünk során ez a kegyelem adott erőt, hogy a folyamatossá vált csapások és megpróbáltatások közepette ragyoghasson anyaszentegyházunkban a szeretetszolgálat dicső fénye. Az I. világháborút követő impérium váltás okozta nemzeti irányvesztés idején, szintén a szeretetszolgálat volt az, ami utánament az elüldözötteknek, otthont nyújtott az árváknak, biztos menedéket épített a kiszolgáltatottaknak. Nagy kihívások előtt állt Erdélyi Anyaszentegyházunk. Szükségessé vált a szeretetszolgálat intézményessé tétele, amely folyamat az 1928 nyarán felavatott első hét diakonissza szolgálatba állításával indult. A következő két évtizedben, diakonisszáink száma meghaladta a százat, és mind egyiküknek jutott munka bőven: egyesek a kórházainkban, mások öregotthonokban, árvaházakban, iskoláinkban, ki-ki a maga tehetsége és elhivatottsága szerint szolgált. Istennek hatalmas kegyelme tehetette csak, hogy egy teljesen ellenséges környezetben ennyi mindenre volt ereje egyházunknak. Ezt az erőt a következő nagy csapás, a kommunista diktatúra erőszakossága sem tudta teljesen megtörni. A diakóniát is, mint a szeretetszolgálat szakkifejezését teljesen száműzték, nemcsak a közéletből, de még a teológiai szótárunkból is. Ennek ellenére ott lappangott sok asszonytestvérünk szíve mélyén, s fel-fellángolt, amikor szükség volt rá. Mint búvópatak, amely váratlanul a felszínre bukkan, úgy jelezték gyülekezeteink, hogy az élet és a szeretetben való szolgálat tovább folyik. Csoda-e hát, hogy a rendszerváltást követően, éppen a szeretetszolgálat, a diakónia volt az első olyan megnyilvánulása anyaszentegyházunknak, amely élt a szabadság lehetőségével.

A rendszerváltást követő közel harminc évben, egyházunkban lendületet vett az intézményes



unsplash.com

diakóniai szolgálat. Az Erdélyi Református Egyházkerület Igazgatótanácsa létrehozta a Diakónia Keresztyén Alapítványt, amely a kezdetben csak Kolozsvárott működött, viszont hamarosan behálózta egész Erdélyt. Az alapítvány működése megegyezik bármely, az egyházkerületünkhöz tartozó egyházközség működésével, tehát önfenntartó egység. Amint az egyházközségek fenntartásához szükséges a hívek adakozása, úgy a Diakónia Keresztyén Alapítvány és annak fiókszervezetei számára is létfontosságú az anyagi támogatás. Nagyon fontos tudni azt is, hogy az intézményes diakóniai szolgálat, amit alapítványunk végez, nem helyettesíti a gyülekezetekben folyó diakóniai szolgálatot, hanem csak kiegészíti azt. Pontosabban, segítséget nyújt a gyülekezeti diakóniának abban, hogy elvégzi azt a szakmaiságot igénylő munkát, amely meghaladja a gyülekezetek szeretetszolgálatának a képességeit. Ezért nagyon fontos a gyülekezeti diakónia és az intézményes diakónia együttműködése. Csak így lehet kiküszöbölni azokat a félreértéseket, amelyek bizonyos szolgáltatások pénzbeli megtérítéséből fakadhatnak. Az alapítványi szolgálatvégzéshez elengedhetetlenül szükségesek olyan eszközök, amelyeket meg kell vásárolni, például: kötszerek, egyszeri használatra való pelenkák, fertőtlenítő szerek, tesztcsíkok cukorszint méréséhez stb. Gyakran elhangzik a méltatlankodó kérdés: „Milyen diakónia az, ahol a szolgáltatásért fizetni kell?”, „Miből tudja kifizetni, hiszen alig van pénze, hogy megéljen!”

Nos, ilyenkor nyilvánul meg a gyülekezeti diakónia szerepe. Tudja-e, akarja-e a gyülekezet felvállalni tagjainak segélyezését? Nagyon sok gyülekezetben ez nem jelent problémát, mert a diakóniára külön van anyagi fedezetük, amihez szükség esetén hozzá lehet nyúlni. Tapasztalataink azt mutatják, hogy azokban a gyülekezetekben, amelyekben működik a gyülekezeti diakónia, ott örömmel fogadják az alapítványi diakóniát is, és fordítva: ahol megjelenik az intézményes diakónia, ott a gyülekezeti diakónia is megerősödik. Így lesz a diakónia szeretetszolgálat és a szeretetszolgálat diakónia.

Amikor Jézust arról kérdezték, hogy ki a felebarát, Ő az irgalmas szamaritánus példázatával válaszolt. A diakóniai szolgálat kapcsán is gyakran hivatkozunk erre a példázatra. A szamaritánust az a szeretet vezérelte, amely minden emberi, társadalmi, politikai, nemzeti és etnikai határt le tudott küzdeni. Nem sajnálta erejét, idejét, de még a pénzét sem, csak hogy segíteni tudjon a szerencsétlenül járt embertársán, felebarátján. Ha megértettük és követni akarjuk ennek a példázatnak üzenetét, akkor csak körül kell néznünk, és máris gyakorolhatjuk azt.

#### KOVÁCS ISTVÁN

az Erdélyi Református  
Egyházkerület missziói  
és diakóniai ügyosztályának  
előadó tanácsosa



# Példa nélküli összefogás Felvidéken

A járványhelyzet okozta kijárási tilalom arra kényszerítette diakóniai szolgálatunkat, a SzRKE Diakóniai Központját, hogy új utakat keressen a segítségnyújtásra, hiszen a korlátozások szigorodásával egyenes arányban növekedett a rászorulóknak száma is. A tilalmak érintették a hosszú utakat és személyes találkozásokat is, így a „szokványosan” kialakított gyűjtőpontjainkat csak részben használhattuk. Ezért az Adventi Élelmiszergyűjtés megtervezésekor az eddigieknél nagyobb mértékben az önkéntesek önálló szolgálatára voltunk utalva.

A program első része az önkéntesek toborzásából állt. Az érdeklődőket online konferenciára hívtuk, ahol beszéltünk nekik az önkéntességről az Ige alapján, ismertettük velük a gyűjtésre vonatkozó járványügyi korlátozásokat, és elmondtuk mik lesznek a feladataik.

Az önállóan megszervezendő dolgok közé tartozott: az élelmiszergyűjtés hirdetése, további önkéntesek bevonása, a gyűjtődobozok kihelyezése, az adományok begyűjtése és szétosztása egyaránt.

Körülbelül 40 önkéntes vett részt a programban, akik azonban iskolákat, önkormányzatokat és saját gyülekezetüket is bevonták. Az egyre növekvő összefogás következtében nincs pontos adat arról, hogy hány szükségben élő család részesült az adományból, de mintegy 5 tonna élelmiszer került szétosztásra több mint 1100 dobozban, és meleg ruha is segítette a szociálisan nehéz helyzetűeket a hideg ellen.

Ahány rászoruló, annyi történet. Ezeket az élethelyzet-beszámolókat „hálamorzsák” néven gyűjtöttük össze. A köszönetmondás elsősorban Istent illeti, aki megengedte nekünk elvégezni ezt a szolgálatot. Neki köszönhető, hogy segíteni tudtunk egy 8 gyermekes családnak, így juthattak el csomagjaink akár hajléktalanokhoz is: Az egyik önkéntesünknek már minden csomagja kiosztásra került, amikor két hajléktalan jött oda hozzá azzal, hogy hallottak a gyűjtésről, és nagy szükségük lenne ételre. Sajnos akkor már nem tudott mit adni nekik. Csak néhány órával később jött az adományozó, aki még éppen

két csomagra való élelmiszert hozott. Hogyan lehetne megtalálni az ismeretleneket? A város vezetése szerint a településen nincsenek hajléktalanok. Másnap reggel munkába menet történt meg a nem véletlen találkozás, a most már ismerős emberekkel, és hála Istennek a csomagok is az önkéntesnél voltak.

Más esetben a gyűjtés a gyülekezési tiltás miatt hibernációban lévő gyülekezet ifjúságát aktivizálta. Segített felismerni a közösség erejét, amely az egyházköziséget hosszútávon erősítheti, hiszen megta-  
pasztalták a Példabeszédek könyve igazságát: „Az ajándékozó bővelkedik, és aki másokat felüdít, maga is felüdül.” (11,25)

A példa nélküli összefogás a szervezetek szintjén is megjelent. Az ötletet a Szlovákiai Református Keresztény Egyház Cigánymissziója kezdeményezte, és kereste meg az SzRKE Diakóniai Központját. Egyházunk szeretetszolgálati szervezete vállalta az önkéntesek tájékoztatását és egy „Diakóniai Igazolvány” kiadását a részükre, amely a későbbiekben egyfajta részvételt igazoló dokumentum, valamint a további kapcsolattartást és együttműködést szolgálja. A Szlovákiai Református Keresztény Egyház szlovák gyülekezeteinek elérésében a szintén berkeinken belül szolgálatot végző RE-MI-DIA n.o. Non-profit szervezet segített. Bár régi vágyunk volt, ilyen együttműködés korábban még nem történt.



unsplash.com

A gyülekezeti közösségek hiányában 2020 a családi asztalközösség éve lett. Számtalan olyan történetet olvashatunk a Szentírásban, amikor Jézus asztalközösséget hoz létre. A legtöbb esetben ő tölti be a családfő szerepét, azaz ő töri meg és osztja szét a kenyeret az asztalnál ülőknek. Erre emlékeztetve a dobozokba igei üzenetet is tettünk a János evangéliumából való igével: „Én vagyok az élet kenyere, aki énhozzám jön nem éhezik meg, és aki énbennem hisz nem szomjazik meg soha.”

Ebben a viszontagságos időben nem is kívántunk mást a Kedves Olvasónak, mint azt, hogy úgy keresse Jézust a lelke táplálása érdekében, ahogyan a kenyérrel rendszeresen táplálja a testét.



**diakóniai központ**  
SZLOVÁKIAI REFORMÁTUS KERESZTYÉN EGYHÁZ

**HARIS SZILÁRD**

diakóniai lelkész  
(Szlovákiai Református  
Keresztyén Egyház  
Diakóniai Központja)



# Segélyhívás



Szeretettel üdvözlöm a Kedves Olvasókat! Gál Hanna Eszter vagyok, oxyológia és sürgősségi orvostan szakorvosjelölt. Jelenleg sürgősségi betegellátásban tevékenykedem Debrecenben. Ezúton is szeretném megköszönni a Diakónia című folyóirat Szerkesztőségének, hogy lehetőséget adott számomra egy egyházi-szakmai lap egészségügyi rovatában történő publikálásra. Célom elsősorban, hogy hasznos információkkal, gyakorlati tanácsokkal lássam el az Olvasókat annak érdekében, hogy mindennapi munkájuk során esetlegesen kialakuló akut egészségügyi helyzetekben az olvasottakat felhasználva ezen problémákat sikeresen megoldják. Főbb témáink a laikus (alapszintű) újraélesztés, elsősegélynyújtás, görcsrohamok és traumás sérülések, akut szív- és érrendszeri megbetegedések (szívinfarktus, stroke, heveny verőér elzáródás etc.) menedzselése, mentőhívás szabályai lesznek. Mindezeket túl várom kérdéseiket, visszajelzéseiket a Szerkesztőség elérhetőségein keresztül.

Első cikkünkben az ügyelet/mentőhívás témakörével foglalkozunk. Különbféle gondozó intézményekben gyakran, de olykor egyéb közösségekben is előfordul, hogy egy embertársunk hirtelen állapotromlása miatt ügyeletes orvost/mentőszolgálatot kell hívunk. Ezen esetek sokszor ijesztőek, félelmet keltenek, talán pánikot is okoznak, pedig ilyenkor nagy szükség van a józan, megfontolt, de gyors gondolkodásra és cselekvésre. Az alábbiakban találnak tanácsokat, melyek segítségével higgadtak maradhatunk, hamar cselekedhetünk a megfelelő menetrendben.

Első lépés a helyzet felismerése. Ha nem vagyunk biztosak abban, hogy sürgős vagy orvosi ellátást igénylő állapotromlás következett be, inkább a rosszabb szituációt feltételezve cselekedjünk. Természetesen a „felesleges” orvos/mentőhívást igyekezzünk kerülni. Pl.: egy gyermekeket gondozó intézményben egy kisgyermek elesett, megütötte a fejét, de nincs panasza, nem aluszékony, nem volt eszméletvesztése, nincs vérző sebzése. Bár a gyermek jelenleg jó állapotú, a fejét ért trauma esetén előfordulnak „rejtett sérülések”, melyek későbbi állapotromláshoz vezethetnek, így a panaszmentes gyermeket is figyeljük meg, hívunk orvosi segítséget vagy szállítsuk/szállíttassuk kórházba.

Bejelentéskor érthetően beszéljünk, és csak a legfontosabb információkat foglaljuk össze, időt spórolva.

Mindig mondjuk el, hogy kik vagyunk, honnan és miért telefonálunk, mi történt és kivel. Ezen felül szükség lesz még az elérhetőségünkre (mobiltelefon szám) és a pontos címre. Várjuk meg, míg ezeket megkérdezik tőlünk.

Például: a 112-t értesítjük egy fejsérülés miatt (a példában szereplő adatok valós személyhez és helyszínhez nem köthetőek):

„Jó napot kívánok! Kovács Béláné vagyok a Napocska Gyermekeket gondozó intézményben, Komlós-kékről. Egy 6 éves gondozottunk, (Szabó Gyula) mai napon 12 óra körül a játszótéren elesett, és a beton burkolatra ütötte fejét a homlok bal oldalán. Jelenleg eszméletlen van, panaszt nem említ.” Ezt követően még kérdéseket várhatunk a baleset körülményeire és a beteg állapotára vonatkozóan, melyekre próbáljunk tömör válaszokat adni. „Eszméletvesztés volt?” – „Nem történt.” etc. Amikor a pontos cím megadására kerül sor, amennyiben az nehezen beazonosítható, egyéb támpontokat is megadhatunk. „A cím: Komlós-kék, Bulcsú tanya. A Fő utca végéhez érve az első elágazásnál jobbra fordulva, kb. 200 m megtételét követően látható majd egy sárga színű, palatető emeletes ház. Az az intézmény”. Amennyiben a cím egyértelmű, további útmutatások nem szükségesek. „A cím: Komlós-kék, Kossuth utca 6. sz.”



A betelefonálónak vagy egy általa kijelölt személy a kérkező mentőegységet/ügyeletes orvost lehetőleg a kapuban/ajtóban várja, majd vezesse be őket a beteg feltalálási helyére.

Az orvosi segítség megérkezéséig készítsük össze a beteg korábbi kórházi dokumentációit, gyógyszerelési lapját/gyógyszerlistáját (amennyiben ez nem áll rendelkezésre, az összekészített gyógyszerek is megfelelnek, de a későbbiekben pótoljuk a gyógyszerelési listát/lapot, melyet a beteg magával vihet az egészségügyi ellátó intézménybe). A sérülés/hirtelen megbetegedés körülményeiről gyűjtünk információkat a teljesebb körű tájékoztatás céljából. Amennyiben felmerül kórházi felvétel szükségessége vagy ez előre nem tudható, ahhoz szükséges csomag összekészítése is ezen időben történjen. Csak a legszükségesebb tárgyakat készítsük össze: pizsama/hálóruga, váltásruha, tisztálkodószerek, papírzsebkendő/toalettpapír, törölköző, állandó gyógyszerek, palackos víz (max. 1,5 l) és szobahőmérsékleten tartósan elálló élelmiszer (műzliszelet, puffasztott rizs, csokoládé etc.), személyes iratok. A kérkező mentőegység legénységét/ügyeletes orvost mindig tájékoztassuk a beteg gyógyszerallergiájáról (és ezt a gyógyszerelési lapon/gyógyszerlistán is rögzítsük), illetve az addig alkalmazott terápiáról is! Például:

Napocska Gyermekeotthon  
9999 Komlós-kék, Kossuth utca 6. sz.

Tel.: 06 99 999 999

**Szabó Gyula**

Szü.: 2015. augusztus 31.

TAJ: 000 111 222

Gyógyszerérzékenység: **Penicillin**

Gyógyszerei: Tegretol CR 200 mg tabletta, reggel: ½ tabletta

Összefoglalva a legfontosabb pontokat:

- helyzet felismerése, döntés a segítségkérésről
- röviden, lényegre törően tájékoztassuk a mentők/ügyelet diszpécserét
- gyógyszerlista, legfontosabb személyes tárgyak összekészítése

Bízom benne, hogy ezen cikk elolvasása után embertársaink iránti segíteni akarást még inkább kiegészíti majd a gyakorlatiasság érzése, és segít helytállni „éles helyzetekben”.

**GÁL HANNA ESZTER**

| szakorvosjelölt



# Oltalom a Covid-19 idején

## SZOLGÁLAT AZ ÉRINTETTEK KÖZÖTT

### „Ha a halál árnyéka völgyében járok is...”

Amikor a kórházunk járványkórházzá alakult, a mentők folyamatosan érkeztek – riasztó, „szkafanderszerű” védőöltözetben hozták a betegeket. S hallgattuk a híreket: emelkedő számokról, elkülönítésről, lélegeztetőkéről, karanténról, az egészségügyi „hősökről” – s növekvő félelemről, aggodásról, bizonytalanságról. Ez volt „kint” – s vajon mi volt „bent”, a kórtermekben? Azt tudtam, ha lehetőséget kapok: jelen kell lennem, azok között és azok mellett, akik közé küldettem.

Sokféle állapotban kerültek betegek a kórházba. Jött kezelésre, vizsgálatra – s közben pozitív lett a tesztje, kiderült, ő is fertőzött. Egyéb betegsége miatt segítségre szorult – de ekkor már elkülönítve, sorstársakkal együtt átélve: a kórtermet sem szabad elhagyni. Növekvő feszültség és szorongás szorult a szobákba, figyelve egymást, önmagukat, s az egyre kevesebb időt bent töltő védőruhás segítőköt. S a „meddig, mikor, most mi lesz?” kérdésekre nem érkezhettek biztos válasz.

Mások az otthon gyógyulás próbálkozása után kerültek felvételre – tüdőgyulladással, lázzal, gyengeséggel, riadtan: miért nem segít a gyógyszer? Ebben a karanténban esetleg már az ágyat is alig tudták elhagyni. „Mi lesz velem?” Telefonos kapcsolattartás – de néha a beszéd is fárasztó... „Mikor leszek jobban?”.

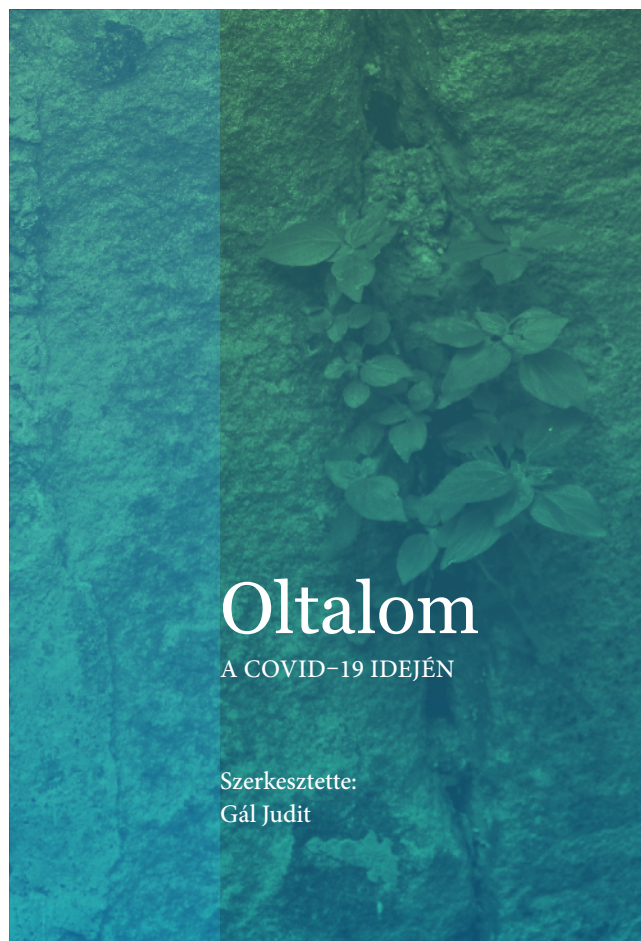
A nyugtalan nappalok és éjszakák közben emlékek, hiányzó család, riasztó gondolatok, kínzó figyelése a testi változásoknak. Várni, várni, várni. S akiknek gépi segítségre volt szüksége? Az altatásban vajon mit hallott, érzett, tudott? Aki felépült, nem emlékezett arra az időszakra. Legalábbis a tudata nem, s vajon a mélyben mi zajlott?

Ezekbe a helyzetekbe lépett be a lelkes – hogy bátorítsa, lelki támaszt hozzon, közvetítsen, kapaszkodót kínáljon. S persze itasson, ha kell, csatlakoztassa a telefonkészüléket a töltőhöz, elmondja, felolvassa az üzeneteket – emberit és Istentől jövőt...



fotó: Szirák Sára

A személyes jelenlét különösen fontossá és erőteljessé vált. Jelen lenni a látogatási tilalom idején, jelen lenni a kórteremben – mert Jézus jelen van. S erre emlékeztetni kell mindazokat, akik nagyon egyedül érzik magukat. „De jó, hogy bejött közénk és itt is maradt egy kis ideig” – mondta egy néni. Nagyon felerősödött ebben az időszakban a jézusi titok: Immanuel – velünk/közöttünk az Isten. Nincs távol. Nem maradt távol! Őt nem lehet kizárni a kórteremből – de lehet felfedezni láthatatlan jelenlétét, valóságosan!: „mint a mennyben, úgy itt a földön is”. Miközben az egész világ a segítő eszközökért, védőfelszerelésekért, elegendő ápoló, gyógyító személyzetért, vírust leküzdő vakcináért küzd, mit tehet a lelkész a beteg mellett? Mit adhat ebben a küzdelemben?



1

Az imádság ereje valóságos pajzsá vált. „Sokan imádkoznak Önért, Önökért – otthon, gyülekezetben, közösségekben: gyógyulásért, megfelelő gyógyszerekért, talpon maradó segítő nővérekért. Ugye, imádkozik Ön is?”, „Semmihez nincs erőm, már az imához sem...” – mondta valaki. S milyen jó volt jelezni: azért vagyok itt, hogy ebben is segítsek. Imádkozzunk együtt... Különös tapasztalat a megcsendesedő lélek, az imához csatlakozó betegtársak, a könnyes szemek hitvallása. Amikor addig egymásnak idegenek csatlakoznak a kórusba, s suttogják együtt: MI Atyánk...

2

Az Ige élő és ható valósága a betegágyban is megtapasztalt erőforrás. A felhangzó zsoltárvers, bibliai szakasz, Isten Szavának teremtő és újjáteremtő ereje bátorító mindazoknak, akik nyitottak rá. Sokszor a szobatársak számára is – ahogy az egyikőjük mondta: „Nekem is mondjon ilyeneket! Mert az Ige emlékeztet, vigasztal, kapaszkodót nyújt, feljebb mutat.”

3

Miért megy a lélegeztetős beteg mellé, hiszen ő alszik? Ám a fülével, a tudatával talán nem halló beteg, hiszem – hall a szívével, lelkével. Akár a halál árnyékának völgyében is! Ígéreteket életről és örökletről, Isten megtartó és tovább vivő kegyelméről, tudatalanul tudja, most együtt állunk Isten előtt. Érti az áldó kéz érintését – talán utolsó földi érintésként.

4

S persze olyan jó hálát adni – múltó lázért, erősödő izmokért, visszatérő ízekért, a hazamenetel ígéréért, negatív tesztért – s akár csomagolni és együtt végiggondolni: mi lesz otthon. De jó, hogy ez sem természetes. Hála az élet Urának az életért!

Miközben beteg, gyenge a test, a lélek is erőforrásért kiált a mélyben. Magyarországon bárki jelezheti, kérheti: szeretném, hogy lelkész is álljon meg a betegágyamnál, s emlékeztessen: „...nem a magamé, hanem az én hűséges Megváltómnak tulajdona vagyok ...aki megőriz...”

Gál Judit kórházlelkész szerkesztésében, a TTRE kiadásában jelent meg 2021. februárjában az a kiadvány, melyből a szerkesztő engedélyével írását közzétettük. A teljes kiadvány a TTRE honlapjáról elérhető, olvasható:

**www.ttre.hu**

**[https://issuu.com/ttresajto/docs/eoltalom\\_a\\_covid\\_19\\_idejen](https://issuu.com/ttresajto/docs/eoltalom_a_covid_19_idejen)**



# Kiegészés a Családok Átmeneti Otthonának dolgozói között

A szociális területen dolgozók megpróbálnak tenni valamit a hátrányos helyzetű embertársaikért, azokért, akik elhagyatottak, gyengék, védtelenek, akik a társadalom peremén élnek. Ehhez a munkához nagy elszántságra és kitartásra van szükség, ami miatt megfeledkezhetnek saját vagy akár családjuk szükségleteiről. Nagyon fontos megtalálni az arany középutat, meddig mehet el egy segítő, hol ér véget a kompetenciája, megtanulni elfogadni azt is, ha nem tud segíteni, hiszen lehetetlen mindenkét megmenteni.

Kiegészés vagy burnout szindróma fogalmát először Herbert J. Freundberger amerikai pszichoanalitikus használta 1974-ben. Freundberger azt figyelte meg, hogy az odaadó, önfeláldozó és lelkes tanítók, kisgyermekgondozók egy idő múlva cinikusan, ingerülten viselkedtek a gyerekekkel szemben. Néhány gondozónál a depresszió jelei is mutatkoztak.

Hogy miért is foglalkozik a köztudat, az orvostudomány egyre többet ezzel a szindrómával, amit korábban csak divatbetegségként emlegettek, amit talán csak a hírességek és unatkozó gazdag emberek betegségeként jellemeztek? Mert mára a kiegészés szinte minden területen felfedezhető, kortól függetlenül egyformán érinti a férfiakat és a nőket. Az ENSZ Egészségügyi Világszervezetének (WHO) egyik legfrissebb felmérése szerint a kiegészés 2030-ra első helyen állhat a leghalálosabb betegségek között, megelőzve a szívinfarktust.

A kiegészés veszélye főleg azokat érinti, akik a kiszolgáló rendszerben dolgoznak, akikben ott van a segítő-készség, önfeláldozás, másokért való tenni vágyás. A legveszélyeztetettebb foglalkozások: az orvosok, tanárok, ápolók, szociális területen lévő dolgozók, lelkészek, rendőrök, tűzoltók stb.

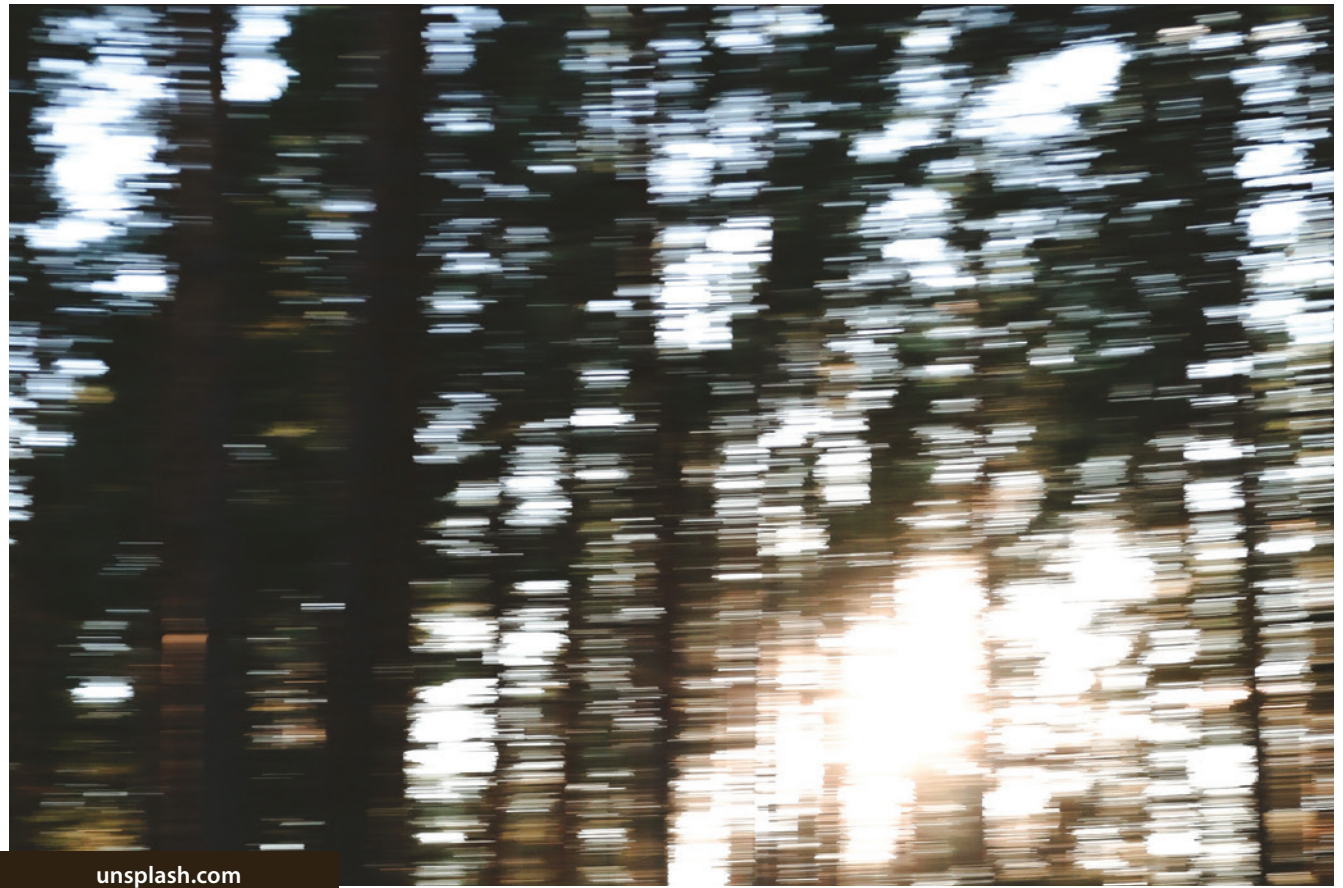
A kliens saját tehetetlenségét, sikertelenségét gyakran a segítőre vetíti ki, őt hibáztatja, vele kerül konfrontációba. Ahogyan ezt egy kedves ismerősöm mondta ilyen esetekben: „rossz a világ”, mindenki hibás, mindenki más tehet arról, hogy „én” nehéz helyzetbe kerültem.

Már a kiegészés szindróma, mint fogalom megjelenésekor felmérések készültek arról, hogyan hat e jelenség a segítő testi-lelki egészségére, kutatták az ok-okozati kapcsolatot, olyan hajlamosító tényezőket, mint pl. magas vérnyomás, depresszió, szorongás. A kiegészés következtében több egészségügyi probléma, pszichoszomatikus és magatartászavar alakulhat ki. A munkahelyi stressz miatt többen dohányoznak, fogyasztanak alkoholt vagy nyugtató hatású szereket.

Freundberger maga is azt tapasztalta, hogy a kiegészés szindrómában szenvedő emberek fáradtabbak, kimerültebbek, hamarabb betegednek meg, gyakrabban fáj a fejük, emésztési zavarai és alvásproblémáik vannak, frusztráltak, nehezebben tolerálják a nehézségeket, cinikusak.

A szakemberek keresik a megoldásokat a burnout kezelésére, javaslatokat tesznek annak megelőzésére. Egyre több könyv, tanulmány jelenik meg hazánkban is. Előtérbe került a szupervízió, mentálhigiéné és egyre több felsőoktatási intézmény képez szakembereket.

A továbbiakban a leggyakrabban javasolt megelőzési és megoldási módokat ismertetem.



unsplash.com

**Megbékélés.** A segítő szakmában és azon belül a Családok Átmeneti Otthonában dolgozó családgyógyógyakran tapasztalják azt meg, hogy nem tudnak segíteni a kliensnek. Bármennyire próbál a gondozó irányt mutatni, javaslatokat tenni, sokszor a kliens nem együttműködő, vagy csak részben fogadja meg a tanácsokat, ami igazán nagy változást, előrelépést nem hoz az életében. Ez belső feszültséget, szomorúságot, frusztrációt okoz, főleg, ha a kliens hozzáállása miatt drasztikus beavatkozásokat kell fogantatosítani, mint pl. a gyermek azonnali kiemelése.

**Elegendő pihenés.** Fontos látni, hogy nem csak a testnek van szüksége a pihenésre, hanem a léleknek is. Egyik sem működik a másik nélkül.

**Felismerés és segítség kérés.** Ha a segítő felismeri, hogy valami nincs rendben, már nem szívesen megy be dolgozni, már teher a klienssel való kommunikáció, nem szégyen segítséget kérni, megkeresni a megoldásokat, a kivezető utat, nem szabad megmaradni a felismerésnél, még időben kell lépni.

**Családi háttér.** A családnak fontos szerepe van a kiégés megelőzésében, hiszen egy megterhelő nap után az ember a családjához megy haza. Az a segítő, aki otthonában sem tud megpihenni, mert családjában újabb folyamatosan fennálló konfliktusok várják, egyszer csak összeroppan. A segítőt is segíteni kell, otthonában családtagként kell viselkednie, nem pe-

dig szakmabeliként. A családtagoknak egyformán ki kell venniük a házimunkából a részüket, hogy legyen minőségi idejük egymásra. Mivel érző emberi lények vagyunk, lehetetlen a kapun kívül hagyni a munkát vagy a családot.

**Munkahelyi klíma.** A munkahelyi klíma nagyban befolyásolja a munkavállaló munkához való hozzáállását és az elvégzett munka minőségét. Mindenki szívesebben megy be dolgozni egy olyan helyre, ahol nem csupán a tárgyi feltételek vannak biztosítva, de jó a kapcsolat munkáltató és munkavállaló között, valamint a munkatársi közösség is együttműködő, összetartó, egymást támogató.

Rövid összefoglalómat a következő gondolattal szeretném zárni: „Igen, jó néha ‘érdemtelenül’, ‘ingyen’ adni, és amit adtunk, azt engedjük el, ne várjunk érte semmit, sőt, akár ne is kövessük a sorsát! Nekünk csak addig van dolgunk vele, amíg jó szívvel odaadjuk, tegyen vele a másik, amit akar – ha eldobja, az is az ő ügye.”

Rövid összefoglaló „Kiégés a Családok Átmeneti Otthonának dolgozói között” című szakdolgozatból.

**LUKÁCSNÉ TYAHUR ÁGNES**

családgyógygyozó  
(Lorántffy Zsuzsanna  
Református Kismamaház)



# Töredékes az önkéntességünk is...

Emlékszem egy hatásos igehirdetésre még a járványidőszak elejéről, ami arra buzdított, hogy ne keseregjünk, ne csak nehézségeinket taglaljuk, a mindenféle média-híreken rágódjunk, hanem építsük egymást bizonyágtételeinkkel, mondjuk el, hogy milyen kisebb-nagyobb lelki győzelmeket sikerült aratni, mint például valaki szabadult a szorongástól a lázas állapotában, megerősödött az imaélete vagy bármi, ami-ben sikerült Isten országát meglátnunk, megélnünk. Milyen megerősítő emlékeztetni egymást az ima-meghallgatásokra, csodás gyógyulásokra, adja Isten, hogy tudjunk így az önkéntes szolgálatokról is beszámolni az Ő dicsőségére!

Igen. De vajon én tudok-e az elmúlt időszakból ilyeneket felidézni? Legalább töredékeket. Vajon más gyülekezeti vagy bármilyen önkéntesek nem éltek át hasonlókat, hogy elmaradtak programok, bezárultak kapuk, amiket korábban az Isten nyitott? Sajnos, átértük ezt is. Igen, sok tervet lehetett áthúzni, komplett gyülekezeti programok maradtak el, korábban folyamatos szolgálatokat és ránk bízottakat kellett talán elengedni, letenni az Úr kezébe, nem látva a folytatást. Ezt élhette meg az is, aki – úgy-mond – önkéntesként járt be egészségügyi vagy szociális intézménybe látogatni szeretetszolgálatként, az evangéliumot bevinni; de akkor egyszer csak otthon kell maradni. Hogyan segíthet egy önkéntes ilyenkor? Néhány helyre még a lelkesek se mentek, mehetek igazából. Sok dilemmával kellett és kellhet még foglalkoznunk. Elmondtam-e az utolsó alkalommal mindent, amit lehetett? Adtunk-e olyan szeretetet, ami később Istenhez segíthet valakit? Egyáltalán biztosan ez a szükséges megoldás az élet védelme érdekében? Hisz mi nem magát az Életet akarjuk odavinni, Akire leginkább szükség van, Aki a betegségen, magányon, síron is túlmutat? Lehet dilemmázni rajta. Mindenesetre egy fontos idézet az élet védelme kapcsán: „A diakónia részvétel a Szentlélek életteremtő, életvédő és életmegújító munkájában a halál világának közepén.” (Boross Géza)

Mostanában hogyan veszünk részt? Ahol van „Lélek és élet”, ott a diakónia valamilyen formában biztosan él. Lehet, hogy senki sem látja emberileg a szálakat, de fonódnak azok, megerősítő ezt-azt hallani, látni például a legcsendesebb gyülekezeti tagot, ahogy

kosárnyi elemőzsiát ad be a vörös cetlis testvérnek. Nyilván fontos a diszkréció is sok esetben. Van, amikor nem is úgy kell segíteni, vagy nem nekünk kell segíteni. Isten megállíthat, bűnrendezésre, megújulásra is hívhat, ennek is megvan az ideje.

Nagyon csodás megtapasztalás, hogy van, aki felé ősszel megint bezárult a kapu, nem tudtunk szolgálni felé, de az addigi magvetés folyamányaként, Isten kegyelméből megmaradt a kapott reménységben, eljutott Dömösre és már újjászülettként igyekszik megbirkózni a hétköznappal! Az Úr kezében tartja a szálakat, megnyugtató. Nem rajtunk múlott, nem mi segítettük el odáig. Megint csak megerősít, hogy Istennek semmi sem lehetetlen, és alapvetően nincs szüksége ránk. Mégis sokszor bevon, direkt a gyengéket, hogy csodákat élhessenek át, nem semmi, szó szerint mennyei taktika.

Sokszor nagy szükség is van önkéntes szolgálatokra, a Csillagpont online önkéntes napján is olyan hiteles erővel tudott ez megszólalni: „Szükség van rátok!” Majd meglátjuk, mikor, mire; reménykedünk, és amúgy készen kéne állni mindig. Isten kegyelméből a Szeretethíd hirtelen is megszerveződhetett még ősszel, így egy kerti, fahasogató, fűnyíró, hálaadás látogatás időszódó testvérünknel pont belefért. Ki tudja, hányan járnak hasonlóképpen azóta is óvatos látogatásokra?

Volt kedves gyülekezeti tag, aki érdeklődött karácsony előtt, hogy süssön-e, mint a tavalyelőtti szentestére, amikor egyedül élőknek szerveztünk közös

vacsorát a gyülekezeti terembe. Hálás lett a szívem a felajánlásért, de sajnós, 2020-ban fel se vetődött igazán ez a lehetőség, sem a nagy adventi szeretetvendégség az időseknek, vagy a szokásos közös ebéd a hajléktalanszállón.

Nagyobb élmény volt viszont a szokásosnál a pástorlevél-kihordás, amikor mindig karácsony előtt a lelkesi ünnepi köszöntőt kivisszük mindenkinek hához gyalog-kerékpárral-autóval; ilyenkor kis biciklis evangélistának érezhetem magam. Direkt nem is csak bedobtam, hanem a megfelelő védelmi megoldásokkal becsengettem, hátha pont otthon tartózkodnak (ugye, hol máshol). Felemelő volt azt az örömet tapasztalni sokaknál, hogy egyáltalán látnak valakit a gyülekezet nevében! Hiszen nem mindenki tudott, akart eléggé az online-lehetőségekkel élni, de a fizikai közelség, még ha távolságtartóan is, másoknak is minőségi többlet. Meg kell hagyni, a közvetítésekkel szolgáló, technikailag hozzáértő testvéreknek biztosan volt és van bőven feladata, szolgálataik révén sokak lakásába juthat el az aktuális igei manna.

Viszont vannak olyanok is, akik talán azt élték át, hogy nincs úgy alkalmuk szolgálni, mint korábban. Ha volt is szervezett gyülekezeti szeretetszolgálat, most esetleg nem hívja, nem küldi senki. Akihez egyénileg járt, az esetleg meghalt, vagy intézménybe került. Sokféle új helyzet alakult ki önkénteseknél is. Talán kedv sincs úgy, van elég személyes baj, a Sátán közömbösítő lelki hadműveletei is működnek; de, amikor sikerül kiszabadulni a személyes dolgokból, Isten feltölt, küld, szolgálatba állít, ez megtapasztalható. Ő megtapasztalható. Kreatívvá tud tenni, meg tud áldani egy neten küldött buzdítást, vagy természetesnek tűnő, de mégis halogatott telefonhívást is. Viszont talán meg is állított, hogy a közvetlen környezetünket is jobban észrevegyük, ha ebben se jártunk az élen. Pár jó szó a tömbházban lakókhöz, vagy nagyobb figyelem egy családtagra, vajon most ki felé vezet Isten? Néha könnyebb távol önkénteskedni.

Egyáltalán ki is az az önkéntes? Nem is annyira szeretem ezt a kifejezést. „Önként és dalolva” még ma is csak a szórakozásomat keresném, ámde, ha Krisztus szeretete szorongat és indít, akkor már mindjárt más az ember motivációja. Nem önként van ez, inkább hálából, és indíttatásra, máskor a szeretet-parancsnak engedelmeskedve – így is felfogható. Hálából, és igen, dönteni is kell, önként is bizonyos szempontból. Jó esetben nem csak jókedvében, vagy magán akar segíteni az ember azzal, hogy segíteni akar más – de néha nehéz megtalálni a helyünket, vagy hálaáldozatunk helyét.

Végül is az adakozás is önkéntes, az egyházfenntartói járulék is az tulajdonképpen, vagy tized, vagy online-persely, bárhogya is nevezzük, értelmezzük. Milyen fontos a jókedv is, azt mondja ennek kapcsán az Ige!

Van, ahol azért maradt el gyülekezeti gyerektábor, mert a máskor aktív önkéntesek közül sokan olyan helyen dolgoznak, hogy nem maradt kivehető szabadságuk, akár egészségügyben, akik a leginkább frontvonalban szolgáltatók, akár kényszerű leállások miatt. Milyen áldott tudott lenni viszont máshol, ahol megvalósulhatott egészségesen egy gyerektábor, mert volt is elég önkéntes, és milyen zseniális tábori indulót lehetett írni a gyerkőcöknek a higiéniai szabályokról is!

Vajon érezték-e, érzik-e az egészségügyi, szociális intézményekben dolgozók, hogy mennyi imahadjarat zajlik értük? Reméljük, igen. Bár lehet, hogy olykor „belerestülünk” az imaszolgálatba is. Viszont, ha az egészségügyben van szükség, akkor lehet, hogy oda is el kell menni önkénteskedni. Kinek mire van lehetősége, elhívása, sok mindentől függ. Van, aki elment, végig szolgált a vállalatát, végül megfertőződött, meggyógyult Isten kegyelméből, most már próbálhat vérplazmát adni. Azt is önkéntesen lehet csak, és nagy segítség mások gyógyulásához. Vajon élen járunk ebben hívő emberként? „Önkéntes veradás?” „Húú, rosszul leszek a tűtől.” Sokan vagyunk, akik nehezen bírjuk az ilyesmit. Pedig lehet, hogy valakinek a vér az élet. Talán így lehet ez is diakónia.

Még jó, hogy Jézus nem mondta azt, amikor az én megmentésemről volt szó, hogy „Á, esetleg el fogok ájulni, rosszul leszek a... a szegektől, amik átdöfnek. Amikre függesztenek. Ami véremet ontja.”

Nem, nem; Ő a vérét igazán odaadta. Az életét. Ő mindent vállalt, hogy mentsen. „Nincs senkiben nagyobb szeretet annál, mint ha valaki életét adja barátaiért.” (Jn 15,13) Maga adta oda az életét. Önként ment a keresztfára. Tökéletes önkéntes. Csak ebből erőt merítve, megkérdezhettük: „Uram, én mit tehetnék Érted? Itt, mostanság, ebben a helyzetben.”

#### ELEK MÁRTON

a Károli Gáspár Református  
Egyetem diakónia szakon  
végzett hallgatója





# Akadálymentesítés

## „Krisztus a jövő, fogyatékossgal élő testvéreinkkel együtt követjük Őt!”

Az akadálymentesítés is lehetősége – felelőssége a gyülekezeteknek. Erről szóló rovatunk célja, hogy a témához tartozó üzenet értékű – a gyülekezetekben már megvalósult – gyakorlatokat, jó példákat bemutassa. Ezért várunk olyan cikkeket, beszámolókat, ami a gyülekezetek számára segítséget jelenthet az érzékenyítésben, a lelki, szellemi és fizikai akadálymentesítésben.

Egyházunk állásfoglalásának célja, hogy hitet tegyen a fogyatékkal élő testvérek gyülekezetbe tagolásáról és ennek teológiai jelentőségéről. A szöveget, valamint annak kommentárját Fekete Károly tiszántúli református püspök – akkor még a Debreceni Hittudományi Egyetem rektoraként – készítette a Magyarországi Református Egyház (MRE) Szeretetszolgálati Irodájának megbízásából.

Rövid részlettel nyújtunk ízelítőt az állásfoglalásból, mely a hozzá fűzött kommentár teljes szövegével a **[www.reformatus.hu](http://www.reformatus.hu)** oldalon megtalálható, letölthető.

Hisszük, hogy Isten minden embert a saját képmására teremtett. (1Móz 1,2; 1Móz 1,31) A Biblia úgy ábrázolja az embert, mint aki törekeny, sérülékeny, kiszolgáltatott lény, de olyan teremtmény, akivel Isten törődik. Az Istentől teremtett emberekként Isten védelme és oltalma alatt állunk. (Róm 8,31) [...] Mindannyiunknak vannak fogyatkozásai, mert ajkunk néma megszólítani a szenvedő felebarátot, fülünk süket meghallani embertársunk panaszát, szemünk vak meglátni a nyomorult szenvedését. Valljuk mi is: „Mindenki vétkezett, és híjával van az Isten dicsőségének” (Róm 3,23).

Felismertük, hogy mindnyájan – az egészséges ember, a még nem fogyatékos személy, a fogyatékossgal élő felebarát és a valamilyen képességében akadályoztatott ember – Isten kegyelmére szorultunk. Mindnyájan csak Jézus Krisztus által leszünk igaz emberekké. Ez a közös nevező, Isten pedig vál-

tozatlanul megmentő szeretetével és evangéliumával közeledik hozzánk, emberekhez, mert Ő minden embert – akár fogyatékossgal él, akár nem – szeret, és terve van az életével, hogy az Ő szent neve dicsőségére éljünk, és egyszülött Fiát kiábrázoljuk életünkkel.

Valljuk, hogy „Isten abban mutatta meg rajtunk szeretetét, hogy Krisztus már akkor meghalt értünk, amikor bűnösök voltunk.” (Róm 5,8) Isten megváltó tervét személyválogatás nélkül minden emberért – akár fogyatékos személy, akár nem – végrehajtotta Jézus Krisztusban.

Felismertük, hogy a beteg, a szenvedő, a fogyatékos ember feltétlen elfogadásában mutathatjuk meg már most Isten országának jelét. A keresztyén gyülekezetnek a Krisztusban már megjelent és az üdvösségben majd tökéletesen kiteljesedő Isten országát kell visszatükröznie, ahol nincs többé ép ember és sérült ember, hanem minden mindenkiben Krisztus. Éppen ezért Krisztus gyülekezete [...]

Valljuk: Isten akarata, hogy a gyülekezet közösségébe befogadjuk fogyatékossgal élő testvéreinket. (Mt 25,35) És így alkosson minden ember, akár fogyatékossgal él, akár nem, egy testet: Krisztus testét. (1Kor 12,27) [...]

Forrás: <https://www.reformatus.hu/egyhaziunk/hirek/krisztus-a-jovo-fogyatekossgal-el-o-testvereinkkel-egyutt-kovetjuk-t/>

# A gyülekezeti diakónia szervezésének egyszerű lépései

1

A gyülekezeti diakóniát spontán módon és szervesen, dokumentálva is végezni kell minden gyülekezetben. A kettő nem zárja ki egymást. A gyülekezet felelősséggel tartozik a területén élő minden lehetséges „felebarát” irányába. Krisztus evangéliumát hirdetnünk kell szavainkkal és tetteinkkel egyaránt.

2

Minden szolgálat előfeltétele, hogy imádságban Isten akaratát keressük és csak azután fogjunk munkához. A lelki, illetve spirituális háttér nélkül nem lehet sem diakóniát, sem missziót végezni, illetve egyházat építeni.

3

Készítsünk gyülekezet területére vonatkozó diakóniai „térképet”, melyben felmérjük a gyülekezet területén élők szükségait, problémáit, kimutatást készítve az idősek, egyedül élők, betegek, nagycsaládosok, krízisbe került családok életéről. Ez a diakóniai jelzőrendszer megerősítésének kezdete és így a szolgálatot segítő adatbázis bizalmasan kezelendő információival nagy segítséget jelent a szolgálattevők munkájához.

4

Sokat tanulhatunk a máshol bevált diakóniai gyakorlatokból és modellekből. Segíthetnek tudatosítani és felmérni a helyi igényeket, szükségeket, adottságokat. A tapasztalatcserében jó példákat és iránymutatást kaphatunk a szeretetszolgálatunk megerősítéséhez, gyülekezet felé irányuló kérésekre adandó válaszokhoz, a kihívásokban való helytálláshoz.

5

Tájékoztatás lehetőségét és fontosságát ne hagyjuk figyelmen kívül! A gyülekezeten belül és kívül ismertessük meg és tudatosítsuk a gyülekezet saját erőforrásaihoz illő szolgálatokat. A meglévő és tervezett szolgálatokhoz felhívással, hirdetéssel kérjük a szükséges lelki és anyagi támogatást és felajánlásokat.

6

Kapcsolódjunk be az egyházmegyei, kerületi, valamint országos szinten is a diakóniai információáramlásba. Ebben is fontos egymást segítenünk. Több jó gyülekezeti példa megismerhető, ha megvalósul a gyülekezetközi és helyi diakóniai információáramlás. (MRSZ kampányok, akciók, Szeretethíd etc.)

7

Kérjünk segítséget és tájékoztatást a Diakóniai Irodától, egyházmegyei diakóniai előadóktól és lelkipásztoroktól más gyülekezetek diakóniai programjairól, képzési lehetőségekről, pályázatokról és minden diakóniát segítő szolgálatról, forrásról. Az RMK Társadalmi Missziók vezetőit és/vagy munkatársait is érdemes meghívni egy bizonyágtételre, tájékoztató előadás megtartására.

8

Gondoljunk a jövőbeni munkatársak elhívására, felkészítésére és szolgálatba állítására. Keressük annak módját, hogyan vonjuk be a frissen nyugdíjba lépő gyülekezeti tagokat az önkéntes diakóniai szolgálatba. Pl. beteglátogatás, szeretetvendégségek és egyéb diakóniai programok szervezésére.


9

Ne felejtjük el a szolgálattevők megbecsülését, folyamatos támogatását, megerősítését. Teremtsünk alkalmakat a szolgálatokban jelentkező nehézségek, kudarcok, örömek és áldások megbeszélésére, megosztására, imaközösségre.

## DANILÁSZLÓ

a MRE Diakóniai Iroda  
gyülekezeti diakóniai referense,  
a Diakónia olvasószerkesztője,  
rovatvezetője



A close-up photograph of several pink magnolia flowers in various stages of bloom. The flowers have large, overlapping petals with a soft pink hue. They are attached to dark, woody branches. The background is a bright, slightly overexposed sky, creating a high-contrast, ethereal feel. The overall composition is vertical, with the flowers filling most of the frame.

**„... az igazsághoz ragaszkodva  
növekedjünk fel szeretetben mindenestől  
őhozzá, aki a fej, a Krisztus, akiből  
az egész test egybeilleszkedik és  
összekapcsolódik a különféle ízületek  
segítségével úgy, hogy minden egyes tagja  
erejéhez mértén közösen munkálja a test  
növekedését, hogy épüljön szeretetben.”**

**Ef 4,15-16**