



## Fontos megjegyzés az anyag használatához

A segítő anyagban szereplő információk a 2025. december 30.-i jogszabályi és intézményi környezetet tükrözik.

Magyarországon a vonatkozó szabályozások és eljárások időről időre változhatnak, ezért az itt leírtak **tájékoztató jellegűek**, és nem helyettesítik a mindenkor hatályos jogszabályok vagy az illetékes hatóságok tájékoztatását.

A dokumentum célja, hogy **kapaszkodót, kiindulópontot és iránymutatást** adjon azok számára, akik érintettként, hozzátartozóként vagy segítőként szeretnének eligazodni egy nehéz élethelyzetben.

## Lépésről lépésre – segítség nehéz helyzetben

### 3. fejezet – Lakhatás, pénz, mindennapi megélhetés

*A fejezetben szereplő ellátások, támogatások és összegek tájékoztató jellegűek. A készítés időpontjában jellemző lehetőségeket mutatják, és idővel változhatnak*

#### Lakhatás veszélybe kerülése

Amikor a lakhatás kerül veszélybe, az gyakran **az egész életet felborítja**. Ilyenkor nem csak egy tetőről van szó, hanem biztonságról, kiszámíthatóságról és arról, hogy van-e hova hazamenni.

Sok ember ilyenkor először megpróbál „csendben megoldani mindent”.

Ez érthető, de nem mindig vezet jó irányba.

A lakhatási problémák esetén **minél előbb kérsz segítséget, annál több lehetőség van.**



### Lakhatási krízishelyzetben elérhető segítség

**Hol intézhető:** helyi önkormányzat, családsegítő szolgálat

**Kinek szól:** lakhatásukat elveszíteni készülő vagy már elvesztő személyeknek

**Mire számíthatasz:** egyszeri támogatás, átmeneti megoldás, ügyintézési segítség

**Összeg:** kb. 30 000 – 150 000 Ft (településtől függően)

**Fontos:** sok helyen előzetes egyeztetés és személyes megjelenés szükséges

### Albérlet, tulajdonos, közüzemi tartozások

Albérlet esetén különösen nehéz helyzet, ha elmaradás keletkezik.

Fontos tudni, hogy nem minden tartozás vezet azonnali kilakoltatáshoz, és sok esetben **van lehetőség egyeztetésre.**

Érdemes:

- mielőbb jelezni a problémát a tulajdonosnak,
- utánanézni, van-e átmeneti támogatás,
- és nem megvárni, amíg jogi lépések indulnak.

### Segítődoboz – Közüzemi tartozások kezelése

**Hol intézhető:** szolgáltatók ügyfélszolgálat, önkormányzat

**Kinek szól:** elmaradással rendelkező háztartásoknak

**Mire számíthatasz:** részletfizetés, fizetési haladék, támogatás

**Összeg:** változó, jellemzően több havi tartozás rendezése

**Fontos:** a szolgáltatóval való egyeztetés sokszor feltétel

### Pénzhiány a mindennapokban

A pénzhiány nem mindig hirtelen jelenik meg.

Sokszor lassan alakul ki, és mire észrevehetővé válik, már több területet érint.



Ilyenkor nem az a cél, hogy minden kiadást azonnal megszüntess, hanem hogy **átlásd, mire megy el a pénz**, és hol van mozgástér.

Ez nem szégyen, hanem **túlélési stratégia**.

### Amikor nem érkezik meg a pénz

Előfordulhat, hogy egy várt ellátás, támogatás vagy jövedelem késik.

Ez rendkívül kiszolgáltatott helyzetet teremt.

Ilyenkor érdemes:

- utánajárni, mi a csúszás oka,
- megkérdezni, van-e átmeneti megoldás,

#### Átmeneti pénzügyi segítség

**Hol intézhető:** önkormányzat, családsegítő, civil szervezetek

**Kinek szól:** átmeneti pénziánnyal küzdőknek

**Mire számíthatsz:** egyszeri támogatás, krízissegély

**Összeg:** kb. 20 000 – 100 000 Ft

**Fontos:** gyakran rövid határidővel igényelhető

### Kiadások átgondolása krízisben

Krízishelyzetben nem minden kiadás egyformán fontos.

Ez nem azt jelenti, hogy mindent meg kell vonni magadtól, hanem azt, hogy **prioritásokat állítasz**.

Ha segítség kell ahhoz, hogy átlásd a helyzetet, kérhetsz ebben is támogatást.

### Segítségkérés megélhetési ügyekben

Megélhetési gondok esetén sokan érzik úgy, hogy „nincs joguk segítséget kérni”.

Ez téves érzés.

A segítségkérés nem gyengeség, hanem **felelősségvállalás** önmagadért és a családodért.