



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

8. fejezet – Záró gondolatok

Ez az anyag tájékoztató jellegű. Nem helyettesíti a személyes tanácsadást vagy a szakemberrel való konzultációt.

Célja az, hogy kapaszkodót adjon, amikor nehéz eligazodni.

Mit ad ez az anyag

Ez az anyag nem kész válaszokat ad minden helyzetre.

Azt viszont igyekszik megmutatni, hogy **nem vagy egyedül**, és hogy léteznek utak, akkor is, amikor most nehéz ezeket meglátni.

Segít:

- rendszerezni a gondolatokat,
- elindulni az ügyintézésben,
- felismerni, mikor és hol lehet segítséget kérni.

Ha csak egyetlen mondat vagy gondolat segített abban, hogy kevésbé érezd magad elveszettnek, akkor már betöltötte a szerepét.



Mit nem tud adni

Ez az anyag nem tud minden élethelyzetre megoldást kínálni.

Nem tudja levenni a terheket és nem tudja megszüntetni a fájdalmat vagy a bizonytalanságot.

Nem helyettesíti:

- az orvosi döntéseket,
- a jogi tanácsadást,
- a személyes támogatást.

A célja nem az, hogy „megmondja, mit kell tenned”, hanem az, hogy **segítsen eligazodni**, amikor sok a kérdés.

Mi a következő lépés, ha elakadsz

Ha úgy érzed, hogy elakadtál, nem kell azonnal mindent újragondolni.

Elég lehet:

- egyetlen ügyet kiválasztani,
- egyetlen telefonhívást megejteni,
- vagy egyetlen embernek jelezni, hogy segítségre van szükséged.

A haladás nem mindig látványos.

Néha az is előrelépés, hogy **nem adod fel**.

Hol kérhetsz további segítséget

Ha további információra vagy támogatásra van szükséged, érdemes felvenni a kapcsolatot:

- helyi önkormányzati szolgáltatásokkal,
- családsegítő és gyermekjóléti szolgálatokkal,
- civil szervezetekkel és alapítványokkal,
- sorstársi közösségekkel.

Nem kell mindent egyedül megoldani.

A segítségkérés része az útnak, nem a kudarca.

Szívvel lélekkel a tartós betegekért alapítvány

1134 Budapest, Gidófalvy u. 31. 8/6.

Adószám: 19411518-1-41 Nyilvántartási szám: 01-01-0013770

Bankszámlaszám: 11713081-21473009-00000000

E-mail: info@szl2024.hu www.szl2024.hu



Ez az anyag azért készült,
hogy akkor is legyen mibe kapaszkodnod,
amikor épp nehéz kérdezni, dönteni vagy továbblépni.

Ha most csak annyit tudsz tenni,
hogy félreteszed, és később veszed elő,
az is rendben van.

A lényeg, hogy tudd:

nem vagy egyedül, és nem kell mindent egyszerre megoldanod.