



Bakos Judit, Simon Lajos

ÉLETRE-VALÓ

Az önálló élet kézikönyve

Ingyenes információs kiadvány az önálló életüket
kezdő salgótarjáni fiataloknak

Salgótarján, 2014



AZ ÖNÁLLÓ ÉLET KÉZIKÖNYVE

Ingyenes információs kiadvány az önálló életüket kezdő salgótarjáni fiataloknak

Második átdolgozott kiadás

Szerkesztette:

Bakos Judit, Simon Lajos

Felelős kiadó:

Shah Gabriella, a Dornay Béla Múzeum igazgatója



Kiadó: Dornay Béla Múzeum, Salgótarján

Grafikai szerkesztés: Nyisztor János

Nyomdai munka: Demax Művek

Megjelent: 500 példányban

2014

A kiadványban közölt információk a 2014. szeptemberi állapotnak felelnek meg

A kiadvány megjelenését támogatta:

Salgótarján Megyei Jogú Város Önkormányzata



ISBN 978-615-5284-08-3

A kiadvány az ÉMOP-3.1.2/C-09-2f-2010-0001/018 pályázati támogatásból készült



01

TOVÁBBTANULÁS, KÉPZÉS

Mit mond a köznevelési törvény?

A 2012. szeptember 1-től hatályos nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 45. § (3) bekezdése alapján a tankötelezettség a tanuló tizenhatodik életévének betöltéséig tart. Ha nem tudod a tankötelesekor végéig befejezni iskolád, akkor levelező úton, esti rendszerű oktatással, vagy magántanulói jogviszony keretében még megteheted. Azok, akik már nem tankötelesek – és nappali rendszerű iskolai oktatásban már nem tudnak, vagy nem akarnak részt venni – a munkahelyi, családi, vagy más irányú elfoglaltsághoz igazodó felnőttoktatásban kezdenek meg, vagy folytathatják tanulmányaikat.

Mit mondasz Te, avagy hogyan tovább? Ha most érettségiztél, eldöntheted, hogy

- Továbbtanulsz egyetemen, vagy főiskolán,
- Valamilyen felső- vagy középfokú szakképzésben veszel részt
- Szerzel egy (újabb) szakmát
- Tanulás helyett a munkába állást választod
- Mindezeket kombinálsz

Amennyiben most tétlél szakmai vizsgát a 12. évfolyamon, szintén eldöntheted, hogy továbbtanulsz-e, vagy rögtön kipróbálsz magad a munka világában.

Persze, nagyon sokszor nincs is igazi lehetőséged dönteni, hiszen a körülményeid nagyban meghatározzák, egyáltalán milyen választ adhatsz a fenti kérdésre. Annyi azonban bizonyos, ha a továbbtanulás nehezebben kivitelezhetőnek tűnik is, hosszútávon mindenképp kifizetődőbb.

Munkaerőpiaci értéked növeli, így foglalkoztathatóságod is javítja, ha szakmai felkészültségedet megfelelő tanulmányokkal tudod igazolni. Különböző is, ma mindenki az „életfogytig való tanulás” fontosságáról értekezik, arról, hogy dinamikusan változó világunkban gyakorlatilag 6-7 évente új szakmát kell elsajátítani a munkavállalóknak ahhoz, hogy talpon tudjanak maradni a munkaerőpiacon. Egyre inkább jellemző az is, hogy „kitolódik” a munkába állás időpontja, első munkahelyükre több szakmai

tanfolyam elvégzése után jelentkeznek a pályakezdők.

Szóval, ha lehetőségeid most nem is engedik (vagy jelenleg épp torkig vagy vele), azért jó, ha felkészíted magad arra: nem úszod meg tanulás nélkül életed hátralévő részét sem!

Érettségi és felvételi

A kétszintű érettségi

Ha Magyarországon szeretnél érettségi bizonyítványt szerezni, akkor öt – négy kötelező és legalább egy általa választott – vizsgatárgyból kell, legalább középszinten vizsgát tenned. A kötelező vizsgatárgyak:

- Magyar nyelv és irodalom/nemzetiségi nyelv és irodalom
- Matematika
- Történelem
- Idegen nyelv

Ötödik vizsgatárgyként olyan tantárgy választható, amelynek követelményeit az írásbeli vizsgák megkezdéséig iskolád helyi tantervében foglaltak szerint teljesítetted, az ott előírt osztályzatokat megszerezted, és ezt bizonyítvánnyal igazolni tudod. A kötelezően választott vizsgatárgy mellett további vizsgatárgyakat is választhatsz. Abban is te döntesz, hogy középszinten vagy emelt szinten teszel érettségi vizsgát az egyes vizsgatárgyakból.

Új elemnek számít, hogy akik 2016. január 1-je után érettségiznek, legalább ötven óra közösségi munkát kell igazolniuk, különben nem kaphatják meg érettségi bizonyítványt. Lehet szociális – például idős emberek vagy betegek látogatása –, környezetvédelmi vagy bármilyen más tevékenység, amely a helyi közösség javát szolgálja. Elsősorban tanév közben lehet önkénteskedni, de a nyári szünetben végzett munkát is beszámítják. Figyeld az iskolában kifüggesztett lehetőségeket, kérd osztályfőnököd segítségét!

Összefoglalókat az **Oktatási és Kulturális Minisztérium (www.okm.gov.hu)** és az **Országos Felvételi Iroda (www.felvi.hu)** tájékoztatói alapján készítettük el.

Vizsgafajták

Ahhoz, hogy megértsd a vizsga menetét, tisztában kell lenned a különböző vizsgák jelentésével.

A rendes érettségi vizsga a tanulói jogviszony fennállása alatt vagy megszűnését követően első alkalommal tett érettségi vizsga.

Az előrehozott érettségi vizsga a középiskolai tanulmányok teljes befejezése előtt, egyes vizsgatárgyból, első alkalommal tett érettségi vizsga, amely az előírt követelmények után, a tanulói jogviszony fennállása alatt, korábbi évfolyamokon is tehető.

A szintemelő érettségi vizsga a középszinten sikeresen befejezett érettségi vizsgának az első alkalommal történő, emelt szintű megisméltése. Az érettségi bizonyítvány átadásáig ugyanabból a vizsgatárgyból szintemelő érettségi vizsga egy alkalommal tehető.

Kiegészítő érettségi vizsga a sikeresen befejezett érettségi vizsga után az érettségi bizonyítványban nem szereplő vizsgatárgyból tett vizsga.

Az ismétlődő érettségi vizsga az érettségi bizonyítvány kiadása után, iskolai felvételi kérelem elbírálásához megisméltelhető az egyes tantárgyból korábban letett sikeres vizsga.

A pótló érettségi vizsga a vizsgázónak fel nem róható okból le nem tett rendes, előrehozott, kiegészítő, színtemelő érettségi vizsga folytatása.

Javító érettségi vizsga a vizsgázónak felróható okból tett sikertelen érettségi vizsga megismétlése.

Ha úgy döntöttél, hogy munka mellett szeretnél érettségit szerezni, a következő iskolákban van lehetőség estei vagy levelező tagozaton tanulni.

Madách Imre Gimnázium és Szakközépiskola: esti, levelező

3100 Salgótarján; Arany János út 12. ; Tel.: 32/411-353

Borbély Lajos Műszaki Szakközépiskola, Szakiskola és Kollégium: esti, levelező

3104 Salgótarján; Csokonai út 21-29; Tel.: 32/440-233

Nemzeti Pályainformációs Központ

Információk gyűjtése az EU tagországaiban elérhető oktatási és képzési lehetőségekről.

Elérhető: **www.npk.hu**

A középszintű érettségi vizsga

Az írásbeli feladatokat a saját iskoládban írod meg, minden vizsgatárgyból az előre kijelölt napokon.

A szóbeli vizsga majd ugyanott, az iskola tanáraiból, és egy, az iskolában nemtanító elnökből álló érettségi vizsgabizottság előtt zajlik.

A vizsgatárgy követelményeiről, és a vizsga menetéről az Oktatási Hivatal honlapján (**www.oktatas.hu**) tájékozódhatsz.

Az emelt szintű érettségi vizsga

Az emelt szintű vizsgára való jelentkezés után, az Oktatási Hivatalból kapsz egy értesítést, hogy mikor és hol fogod megírni az írásbeli dolgozatot és lesz a szóbeli vizsgád. Az írásbeli dolgozatod javítását is független értékelők végzik, akik csak egy kódot látnak, nem tudják, hogy kinek a dolgozatát javítják.

A szóbeli vizsga is külső tantárgyi bizottság előtt zajlik. Ha megfelelő létszám összejön egy adott vizsgatárgyból, akkor nem nektek kell a vizsgabizottsághoz utaznotok, hanem a vizsgabizottság megy az adott iskolába, vagy a város valamelyik iskolájába. Ezt a középszintű szóbeli érettségi vizsga előtt kell lebonyolítani.

Az érettségi vizsga értékelése

Az értékelés minden szinten vizsgatantárgyanként történik. Az elégséges határa, mindkét szinten az elérhető pontszám 25%-a, azzal a megszorítással, hogy minden egyes vizsgarészen külön-külön is legalább 12%-os teljesítményt kell elérned.

A vizsgán elért pontszámot az elérhető pontszám százalékában fejezik ki. A vizsga minősítését ez a százalékérték és az ennek alapján kiszámított érdemjegy együttesen határozza meg. A százalékérték és az osztályzatok megfeleltetése nem azonos a két szinten. Ugyanaz a százalékérték emelt szinten általában jobb osztályzatnak felel meg, mint középszinten.

Az érettségi bizonyítványodban minden egyes vizsgatárgyból feltüntetik a vizsga szintjét, az érdemjegyet, és a százalékos teljesítményt – például: matematika, emelt szint, 71%, jeles (5). A százalékok alapján tudod majd kiszámolni a felsőoktatásba való bejutásnál fontos „szerzett pontokat”!

A tantárgyi vizsga osztályzata a százalékos teljesítés alapján:

	Középszintű vizsga	Emelt szintű vizsga
Elégtelen (1)	0–24%	0–24%
Elégséges (2)	25–39%	25–32%
Közepes (3)	40–59%	33–46%
Jó (4)	60–79%	47–59%
Jeles (5)	80–100%	60–100%

Új érettségi vizsgára akkor kell jelentkezned, ha

- A felvételi szempontjából előírt tárgyból egyáltalán nem rendelkezel érettségi eredménnyel
- Rendelkezel érettségi eredménnyel, de nem az előírt szinten
- Rendelkezel érettségi eredménnyel, de a kedvezőbb pontok elérés érdekében annak szintjén emelni szeretnél,
- Eredményeden javítani szándékozol

Ezekben az esetekben február 15-ig kell az érettségi vizsgára jelentkezni. Lehet a középiskolában, illetve a Megyei Kormányhivatal Oktatási Főosztályán; www.nmkh.hu

Az idegen nyelvi érettségi és az államilag elismert nyelvvizsga

A jól sikerült emelt szintű idegen nyelvi érettségi vizsga 60%-tól középfokú, 40–59% között pedig alapfokú „C” típusú államilag elismert nyelvvizsgának számít. Nincs meghatározva, hogy ez az egyenértékűség az egynyelvű vagy a kétnyelvű államilag elismert nyelvvizsgához kötődik-e, mivel feltételezzük, hogy EU tagságunkkal átértékelődik a nyelvvizsgák rendszere, legalábbis az egynyelvű és kétnyelvű vizsgák viszonylatában.

Az érettségi vizsga és a felsőoktatási intézményekbe való bejutás kapcsolata

A felvételi összpontszám, vagyis a rangsorolás alapjául szolgáló eredmény 400+100 pontos pontszámítási rendszerben kerül kiszámításra. A pontszámítás alapját a tanulmányi pontok (maximum 200 pont), az érettségi pontok (maximum 200 pont), valamint a többletpontok (maximum 100 pont) képezik.

Alapképzésre, illetve osztatlan mesterképzésre csak az a jelentkező vehető fel, akinek az emelt szintű érettségiért járó többletpontokkal együtt, de más jogcímen adható többletpontok nélkül számított pontszáma eléri a 260 pontot (jogszabályi minimum ponthatár).

Bármely pontra, többletpontra, kedvezményre akkor leszel jogosult, ha legkésőbb az aktuális felvételi időszak felvételi eljárásának hiánypótlási határidejéig, a megfelelő dokumentumokkal igazolod a jogosultságodat.

A felvételi pontszámodat kétféleképpen lehet kiszámolni. Vagy a tanulmányi pontok és az érettségi pontok összege, hozzáadva a többletpontokat, vagy az érettségi pontok kétszerese, hozzáadva a többletpontokat. A pontszámítási módok közül az összpontszámodat automatikusan, külön kérés nélkül a számodra kedvezőbb módon határozzák meg.

A tanulmányi pontok számítása

Atanulmányi pontszám maximum 200 pont lehet. Atanulmányi pontjaidat a középiskolai osztályzataidból, valamint az érettségi vizsgatárgyak százalékos eredményeinek átlagából a következő módon kell meghatározni:

1. Középszintű eredmények (maximum 100 pont)

Az alábbi öt tantárgy utolsó két tanult évfolyam év végi osztályzataid összege:

- magyar nyelv és irodalom (évenként a 2 osztályzat átlaga),
- történelem,
- matematika,
- legalább két évig tanult választott idegen nyelv
- egy legalább két évig tanult választott természettudományos tantárgy vagy két, legalább egy évig tanult, választott természettudományos tantárgy (fiz, bio, kém, föld)

2. Érettségi bizonyítványban szereplő eredmények (maximum 100 pont)

Az érettségi bizonyítványodban szereplő érettségi vizsgaeredmények közül a négy kötelező (magyar nyelv és irodalom, történelem, matematika, idegen nyelv) és egy szabadon választott érettségi vizsgatárgy százalékos eredményeinek átlagát egész számmal kell kerekíteni.

Az 1. és 2. pontban felsorolt eredmények összege adja a tanulmányi pontokat (maximum 200 pont)

A tanulmányi pontok időkorlát nélkül számíthatók, azaz a középszintű tanulmányok folytatásának, illetve befejezésének évétől függetlenül a tanulmányi pont számítása!

Az érettségi pontok számítása (maximum 200 pont)

Kettő érettségi vizsgatárgy százalékos eredménye alapján számolt pontok (a pontok száma egyenlő az érettségi vizsgán az adott vizsgatárgyból elért százalékos eredménnyel) az érettségi pontok. Az egyes szakok érettségi követelményeit a felsőoktatási intézmények a képzési területükre vonatkozóan határozzák meg.

Amennyiben követelményként több érettségi vizsgatárgy választható – vagyis a kettőnél több megadott tantárgy között „vagy” szerepel –, akkor ezek közül a számodra legkedvezőbb két érettségi vizsgatárgy eredményei alapján számítják ki az érettségi pontokat.

Pontszámításakor nincs különbség az emelt szintű és a középszintű érettségi vizsgán elért százalékos eredmény között, az emelt szintű vizsga teljesítéséért meghatározott feltételek esetén többletpontok járnak.

Amennyiben a vizsgázó az érettségi vizsgán a gyakorlati vizsgarészt szóbeli vizsgarésszel pótolja, az adott tárgy (testnevelés, informatika, idegen nyelv) vizsgaeredményéből a felsőoktatási felvételi eljárás során érettségi pont nem számítható.

Többletpontok (maximum 100 pont)

Többletpontot kizárólag az kaphat, aki az erre vonatkozó jogosultságát külön felszólítás nélkül a jelentkezés benyújtásával egyidejűleg, vagy amennyiben az igazoló dokumentum azt követően áll rendelkezésére, legkésőbb a hiánypótlás határidejéig igazolja.

A többletpontokat jogszabály alapján (minden szakon járó többletpont), és képzési területenként változó módon lehet szerezni.

Jogszabály alapján jár

- a legalább 45%-os eredményű **emelt szintű érettségi vizsgaeredményért.**
(vizsgatárgyanként 50 pont – maximum 100)

- B2 (korábban középfokú) komplex (korábban C típusú) államilag elismert nyelvvizsgáért 28 többletpont, C1 (korábban felsőfokú) komplex (korábban C típusú) államilag elismert nyelvvizsgáért 40 többletpont. (Egy nyelvből csak egy nyelvvizsgáért és maximum 40 pont)

- Előnyben részesítés jogcímén (azaz hátrányos helyzetért, tartós nevelésbe vételért, árvaságért, fogyatékoságért, gyermekgondozásért összesen) jogcímenként és összesen 40 többletpont adható.

Képzési területek szerint adható többletpontok

Kizárólag a felsőoktatási intézmények által meghatározott képzési területeken és az adott képzési területekhez tartozó szakokon kell többletpontot adni, amennyiben a jogcím feltételeit teljesíti a jelentkező és a jogosultságot megfelelően igazolja:

1. tanulmányi és művészeti versenyeredmények alapján,
2. szakképesítés alapján,
3. sporteredmény alapján.

A felsorolt többletpontot érő jogcímek képzési területenként változnak. Az adott képzési területen oktató felsőoktatási intézmények közösen döntöttek arról, hogy milyen jogcímen adnak többletpontot.

Az interneten található pontszámító kalkulátorokat. Legjobb, ha a **www.felvi.hu** kalkulátorát használod!

Fontos! Minden felvételi időszak legfontosabb kiadványa a Felvételi Tájékoztató. Ebből tájékozódhatsz az egyes intézmények képzési lehetőségeiről és az aktuális felvételi időszakot érintő esetleges változásokról!

FELSŐOKTATÁS

Magyarország 46 európai országgal egyetemben részt vesz a bolognai folyamatban, melyben a tagországok önként vállalták felsőoktatási rendszereik összehangolását. A bolognai folyamat példátlan mértékű változásokat hozott az európai felsőoktatásban, s alapvetően meghatározta a hazai felsőoktatás legutóbbi történetét is.

Az 1999-ben elindított független kormányközi folyamat eredményeképpen az egyes országok felsőoktatási rendszerei egy nagy európai rendszer, az Európai Felsőoktatási Térség részeivé váltak (illetve válnak). Az egységes struktúra három legfontosabb irányelve a hasonlóan felépülő többciklusú képzés bevezetése, a képzések kölcsönös elismerhetőségét biztosító kreditrendszer megalkotása, valamint a felsőoktatási intézmények – és országok – közötti mobilitás elősegítése.

Többciklusú képzés

A hazai felsőoktatási rendszer 2006-ban állt át a többciklusú képzésre, melyben alap-, mester- és doktori képzésen alapuló felsőfokú képzési rendszer jött létre. A rendszer célja elsősorban, hogy a korábbi rendszernél rugalmasabb kereteket adjon a továbbtanuláshoz és megfeleljen az Európában egyre fontosabbá váló egész életen át tartó tanulás elvének.

A bolognai folyamat során 2006-ben bevezetett többciklusú képzés fő pillérei az alap-, mester- és doktori képzés, a palettából pedig érettségizettek és már diplomával rendelkezők is válogathatnak. A rendszerbe több ponton is be lehet lépni és biztosított a kilépési lehetőség is a munkaerőpiacra.

Az alapképzésben az általános ismeretek, készségek, képességek és a szakmai kompetenciák, valamint a munkába álláshoz szükséges szakmai gyakorlat megszerzése is biztosítható. A szakmai specializálódásra, elmélyülésre és új végzettségi szint megszerzésére a mesterszakokon, illetve a diplomások számára megcélozható szakirányú továbbképzéseken, a tudományos ismeretek megszerzésére pedig a mesterszak elvégzése után, a doktori képzésben van lehetőség. Egyedi csoportot alkotnak az ún. osztatlan mesterképzések, melyeken gyakorlatilag összeolvad az

alap- és a mesterképzés: érettségivel kell jelentkezni, de mesterképzést adó diplomát lehet szerezni. A felsőoktatás részét képezi a felsőfokú szakképzés is: az ilyen képzési formában megkezdett tanulmányok beszámíthatók az alapképzésbe. Miközben a hallgató szakmát szerez, felsőfokú végzettséget nem kap.

Alapképzés (A)

Az első képzési ciklus az alapképzés (baccalaureus, bachelor; rövidítve: BA: Bachelor of Arts, BSc: Bachelor of Sciences), mely (alapképzési szaktól függően) 6–8 féléves. Az alapképzés csak egyszakos, az oklevél megszerzésével alapfokozat és egy, az adott szaknak megfelelő szakképzettség szerezhető.

Az alapfokozatot nyújtó első képzési ciklus a munkaerőpiacon hasznosítható szakmai ismereteket ad, az elhelyezkedéshez jogszabályban meghatározottak szerinti munkakör betöltésére jogosít, egyúttal megfelelő elméleti alapot is nyújt az adott szakterületen a tanulmányok folytatásához, a mesterfokozat megszerzéséhez.

Az adott alapképzési szak képzési és kimeneti követelményei határozzák meg, hogy milyen szakképzettséget lehet szerezni a képzés elvégzésével, milyen személyi kompetenciák szükségesek a követelmények sikeres teljesítéséhez, a hallgató milyen szakmai ismeretekre tehet szert, továbbá milyen nyelvvizsga szükséges az oklevél megszerzéséhez. mesterképzésen való továbbtanuláshoz. Időtartama az adott képzéstől függően 6–8 féléves lehet.

Mesterképzés (M)

A mesterképzésben (magister, master; rövidítve: MA: Master of Arts, MSc: Master of Sciences) mesterfokozat és szakképzettség szerezhető. A mesterfokozat a második felsőfokú végzettségi szint. Mesterképzésre az vehető fel, aki legalább alapfokozatot és szakképzettséget vagy ezzel egyenértékű, a korábbi képzési rendszer szerinti főiskolai szintű végzettséget és szakképzettséget, illetve egyetemi szintű végzettséget és szakképzettséget tanúsító oklevelet vagy mesterfokozatot szerzett. A felvétel pontos követelményeit a felsőoktatási intézmények határozzák meg.

E képzés 2–4 féléves (kivéve a tanárképzést, amely akár 5 féléves is lehet). Az elvégzését követően ki lehet lépni a munkaerőpiacra, illetve jelentkezni lehet doktori képzésre, amely a tudományos fokozat megszerzésére készít fel.

Az adott szak képzési és kimeneti követelményei határozzák meg, hogy milyen alapképzési szakról milyen feltételek mellett lehet belépni a mesterképzési szakra, valamint hogy mely szakképzettség szerezhető az adott mesterképzésben, továbbá milyen személyi kompetenciák szükségesek a követelmények sikeres teljesítéséhez, a hallgató milyen szakmai ismeretekre tehet szert, illetve milyen nyelvvizsga szükséges az oklevél megszerzéséhez.

Osztatlan mesterképzés (O)

Néhány – a korábbi képzési rendszer szerinti – egyetemi szintű szak az új, ciklusos képzési rendszerben osztatlan mesterképzés maradt ugyancsak osztatlan mesterképzésként indul az új kétszakos tanárképzés. Az osztatlan mesterképzések bemeneti feltétele érettségi végzettség, a jellemzően 10–12 féléves képzések mesterfokozat és szakképzettség megszerzésével zárulnak.

Felsőoktatási szakképzés (F)

A felsőoktatási intézmények által folytatott, felsőfokú szakképzettséget adó szakképzés a felsőoktatási szakképzés. A felsőoktatási intézmények által hallgatói jogviszony keretében folytatott szakképzés az felsőfokú szakképzettséget ad,

újabb végzettségi szintet azonban nem. Felsőoktatási szakképzésben felsőfokú szakképzettséget tanúsító oklevelet lehet szerezni. A felsőoktatási szakképzés besorolási alapszakján való továbbtanulás esetén a felsőoktatási szakképzés képzési és kimeneti követelményeiben meghatározott kreditek 75 százalékát el kell ismerni, ez egy 120 kredites felsőoktatási szakképzés esetében azt jelenti, hogy a továbbtanulásnak megfelelő alapképzési szakon 90 kreditet be kell számítani. Felsőoktatási szakképzésben eredményes felvételi eljárást követően vagy a besorolási szakon folytatott, be nem fejezett tanulmányok beszámításával kezdhetők meg, illetve folytathatók tanulmányok.

Szakirányú továbbképzés

Az alap- és a mesterfokozat, illetve a főiskolai vagy egyetemi szintű végzettség megszerzését követően további szakirányú szakképzettség szerezhető. Ez a szakirányú továbbképzés a már megszerzett végzettségre és meghatározott szakképzettségre épülő, újabb végzettséget nem adó képzés, amely speciális szakirányú szakképzettséget tanúsító oklevél kiadásával zárul.

Doktori képzés

A tudományos ismeretek bővítésére a mesterképzési szak elvégzése után, a tudományos fokozat megszerzésére felkészítő doktori képzésben (PhD) és művészeti fokozat megszerzésére felkészítő mesterképzésben (DLA) van lehetőség (ez csak a nevében „mesterképzés”, tehát nem azonos a többciklusú képzési rendszer második képzési ciklusával, hanem ez a harmadik ciklusba illeszkedő doktori képzés).

A felsőoktatási intézmények különböző munkarendben, időbeosztásban folytathatják képzéseiket. A leendő hallgatónak a jelentkezéskor választania kell, hogy milyen munkarend szerinti képzésre jelentkezik. Az egyes munkarendek közötti eltérés a tanórák számában, illetve a képzés heti beosztásában van.

Az, hogy a hallgató milyen munkarend szerinti képzésben vesz részt, az adott képzéshez kapcsolódó hallgatói juttatások szempontjából is fontos lehet: a diákigazolványhoz kapcsolódó utazási kedvezmények a munkarendek szerint differenciálódnak, valamint – az államilag támogatott hallgatók közül – kizárólag a nappali képzésre járók részesülhetnek az ösztöndíjak egy részében.

Nappali képzés (N)

Az adott szak képesítési követelményében meghatározott teljes óraszámában folytatott képzés, amelyben a képzés félévenként legalább háromszáz tanórából áll, illetve amelyet heti öt naptól álló tanítási hét keretében, a munkanapokon kell megszervezni, ez utóbbi rendelkezéstől a felsőoktatási intézmény hallgatói önkormányzatának egyetértésével el lehet térni.

Esti képzés (E)

Arészidős képzés egyik munkarendje (a részidős képzés időtartama a teljes idejű képzés tanóráinak legalább harminc, legfeljebb ötven százaléka lehet). Az esti munkarend szerint a hallgatók tanóráira általában a szorgalmi időszakban munkanapokon tizenhat óra után, vagy a heti pihenőnapon kerül sor, ettől azonban a felsőoktatási intézmények – külön megállapodás alapján – eltérhetnek, amit az aktuális Felsőoktatási felvételi tájékoztatóban tesznek közzé.

Levelező képzés (L)

A részidős képzés egyik munkarendje (a részidős képzés időtartama a teljes idejű képzés tanóráinak legalább harminc, legfeljebb ötven százaléka lehet). Levelező

munkarendben – az érintett hallgatókkal kötött eltérő megállapodás hiányában – a hallgatók tanóráira tömbösítve, általában legfeljebb kéthetenként munkanapokon vagy a heti pihenőnapon kerül sor.

Távoktatás (T)

Sajátos információ–technológiai és kommunikációs taneszközök használatával az önálló hallgatói munkára épülő képzés, amelyben a tanórák száma nem éri el a teljes idejű képzés tanóráinak harminc százalékát. Távoktatásban kizárólag költségtérítéssel képzéseket lehet hirdetni.

A kreditrendszer a bolognai folyamat részeként honosodott meg Magyarországon, ma már valamennyi hazai egyetemen és főiskolán alkalmazzák. A kredit az egyes tanulmányi követelmények teljesítését jelző tanulmányi mértékegység, amelyet általában a szükséges hallgatói tanulmányi munkaidő alapján állapítanak meg. A kreditek mennyisége azon összes hallgatói tanulmányi munkaidőn alapul, amely a hallgatótól a tanulmányok teljesítése érdekében elvárható.

Úgy is lehet tehát fogalmazni, hogy a kredit a hallgatói tanulmányi munka mértékegysége, amely az egyes tantárgyak, tantervi egységekre bontva kifejezi azt a becsült időt, amely a követelmények teljesítéséhez szükséges. Egy kredit harminc tanulmányi munkaórát jelent. Az előírt kreditek teljesítésében azonban a hallgatók jelentős szabadságot élveznek, mind az egyéni tempóban történő tanulás, mind a hallgatói mobilitás terén.

Az oklevél megszerzéséhez szükséges krediteket a hallgatók a képzési időnél rövidebb, illetve hosszabb idő alatt is megszerezhetik. Az alapképzésben legalább száznyolcvan kreditet – összefüggő szakmai gyakorlat esetén legalább kettőszáztíz kreditet – kell és legfeljebb kétszáznegyven kreditet lehet teljesíteni. A képzési idő legalább hat, legfeljebb nyolc félév. (Mesterképzésben legalább hatvan kreditet kell és legfeljebb százhusz kreditet lehet megszerezni. A képzési idő legalább két, legfeljebb négy félév.) A tanulmányokhoz tartozó tantárgyak a felsőoktatási intézmény másik képzésében, illetve vendéghallgatóként bármelyik felsőoktatási intézményben folyó képzésben felvehető. A kredittel elismert tanulmányi teljesítményt – ha annak előfeltétele fennáll – bármelyik felsőoktatási intézményben folytatott tanulmányok során el kell ismerni, függetlenül attól, hogy milyen felsőoktatási intézményben, milyen képzési szinten folytatott tanulmányok során szerezte azt.

A kreditek ráadásul országok között is hozhatók–vihetők. Az európai kreditátviteli rendszer (rövidítve: ECTS) valójában egy adminisztratív eljárás arra, hogy egy másik (külföldi) egyetemen megszerzett ismereteket biztosan elfogadja majd a hallgató saját egyeteme.

HALLGATÓI JOGVISZONYBAN

Hallgatói juttatások

Amennyiben nappali tagozatos hallgatója vagy valamelyik főiskolának vagy egyetemnek, akkor a tanulmányi idő alatt különböző juttatásokban részesülhetsz. Ezek általában nem fedezik a teljes megélhetésedet, de legalább könnyebbé teszik azt. Ösztöndíj (tanulmányi, köztársasági)

Tanulmányi teljesítményed alapján kaphatod, félévenkénti időtartamra adható, külön kérelem nélkül. Összegét az előző félévben nyújtott eredményeid alapján állapítják meg. Ha kiemelkedő tanulmányi eredményed van, és tudományos diákkörben vagy egyéb területen kimagasló szakmai munkát végzel, két lezárt félév után Köztársasági

ösztöndíjra is pályázhatsz. a köztársasági ösztöndíjra az intézmény azon államilag támogatott illetve költségtérítéses, teljes idejű alapképzésben, mesterképzésben illetve egységes, osztatlan képzésben részt vevő hallgatói pályázhatnak, akik jelenlegi vagy korábbi tanulmányaik során legalább két félévre bejelentkeztek és legalább 55 kreditet megszereztek. Az Köztársasági ösztöndíjat az oktatási miniszter adja és egy éven át a felsőoktatási intézmény az egyéb ösztöndíjakkal havonta folyósítja.

Pénzbeli szociális támogatás

Szociális helyzeted alapján igényelheted, kereseti igazolásokat kell bemutatnod. Ezek alapján állapítják meg, hogy jogosult vagy-e, vagy sem.

Tankönyv és jegyzettámogatás

Erre lehetőség van, melyet a felsőoktatási intézmény saját döntése alapján adhat.

Kollégiumi elhelyezés, lakhatási támogatás

Erre az adott intézményben pályázhatsz, amennyiben nem kapsz kollégiumi elhelyezést, igényelheted a lakhatási támogatást.

Támogatások szociális alapon

Az Oktatási és Kulturális Minisztérium működteti a Bursa Hungarica ösztöndíjpályázatot, amely a felsőoktatási intézmények hátrányos helyzetű hallgatói számára nyújt rendszeres anyagi segítséget. A saját településed önkormányzatánál kell beadnod pályázati kérelmet, melyet a megyei önkormányzat, illetve a szakminisztérium is kiegészíthet. Az ösztöndíj egy évre szól, de újra pályázhatsz, ha továbbra is megfelelsz a feltételeknek, és támogat az önkormányzat. Salgótarján Megyei Jogú Város Önkormányzata évről-évre kiírja a Bursa Hungarica ösztöndíjpályázatot, emellett a „Salgótarján Jövőjéért” Közalapítvány is pályázatot hirdet a kiemelkedő tanulmányi eredményeket elérő és szociálisan hátrányos helyzetű hallgatók támogatására.

Hallgatói önkormányzatok (HÖK)

Az egyetemisták és a főiskolások demokratikus jogaik érvényesítésére önálló szervezeteket, önkormányzatokat hoznak létre, amelyek a hallgatói érdekeket a legkülönbözőbb területeken képviselik. A felsőoktatási intézmények szabályzataikban határozzák meg azokat az ügyeket, amelyekben a hallgatói önkormányzat dönt. A hallgatók a jogaikat a választott képviselőik révén gyakorolják.

A HÖK feladatai közé tartozik a tanulmányi és vizsgaszabályzat elfogadása, különböző ösztöndíjak elbírálása, illetve az oktatók munkájának minősítése.

A felsőoktatási intézmények hallgatóinak országos képviseletét a Hallgatói Önkormányzatok Országos Konferenciája (HÖÖK) látja el. Célja: a felsőoktatás színvonalának emelése, és a hallgatóság részére nyújtott szociális és tanulmányi szolgáltatások magas színvonalának biztosítása. Folyamatosan részt vesznek a felsőoktatásra vonatkozó jogalkotásban.

Diákigazolvány

Diákigazolványra jogosult

- a köznevelésről szóló törvény szerinti iskolai feladatot ellátó intézmény tanulója, beleértve a fejlesztő felkészítésben vagy fejlesztő iskolai oktatásban részesülőt is,
- a felsőoktatásról szóló törvény 1. számú mellékletében szereplő felsőoktatási intézménnyel hallgatói jogviszonyban álló hallgató,
- azon magyar állampolgárságú vagy a Magyarország területén külön törvény alapján szabad mozgás és tartózkodás jogával rendelkező, bevándorolt vagy letelepedett személy, aki a Magyarország területén

- külvil országban székhellyel rendelkező közoktatási, felsőoktatási intézménnyel tanulói, hallgatói jogviszonyban áll (a továbbiakban: nem magyar oktatási intézménnyel jogviszonyban álló tanuló, hallgató),
- a kormányközi és más oktatási együttműködési megállapodás vagy egyezmény alapján magyarországi oktatási intézményben tanuló, részképzésben részt vevő külföldi tanuló, hallgató,
 - a Balassi Intézetben képzésben részt vevő személy.

A nem magyar oktatási intézménnyel jogviszonyban álló tanuló, hallgató esetében a jogosultság feltétele az is, hogy az ott meghatározott oktatási intézmény azon országban, ahol működik, államilag elismert oktatási intézmény legyen. Az adatkezelő hivatalból vizsgálja, hogy a külföldön működő intézmény államilag elismert oktatási intézménynek minősül-e.

A diákigazolvány típusai: nappali, esti, levelező, távoktatásos és más sajátos diákigazolvány.

A diákigazolványok típusait az igazolványon feltüntetett felirat különbözteti meg: a nappali oktatás és képzés munkarendje szerinti diákigazolványt "nappali", az esti oktatás és képzés munkarendje szerinti diákigazolványt "esti", a levelező oktatás és képzés munkarendje szerinti diákigazolványt "levelező", a közoktatásban a más sajátos munkarend, valamint a felsőoktatásban a távoktatási munkarend szerinti diákigazolványt "távoktatás" felirat jelöli.

A jogosult részére az oktatás és képzés munkarendjének megfelelő diákigazolványt kell kiállítani, azzal, hogy az alapfokú művészetoktatási intézmény tanulója a levelező oktatás munkarendje szerinti oktatási igazolványra jogosult.

Milyen kedvezmények járnak a diákigazolvány alapján?

Számos kulturális és közművelődési intézmény nyújt kedvezményt diákigazolvánnyal rendelkező tanulóknak és hallgatóknak (pl. kedvezményes belépőjegy múzeumokba, ingyenes vagy kedvezményes beiratkozás könyvtárakba). Fontos tudni, hogy a különböző típusú és fajtájú diákigazolványok és ezen belül az egyes csoportokhoz eltérő kedvezmények kapcsolódhatnak. Ez elsősorban a következő pontban ismertetendő utazási kedvezményeknél jelentős.

A tanulói jogviszony alapján igénybe vehető közforgalmú személyszállítási utazási kedvezmények vehetők igénybe.

Nemzetközi diákigazolvány

Kevés diák tudja azt, hogy a diákigazolvány nemcsak itthon, hanem külföldön is kedvezményekre jogosít fel. Ha nyaralni indulsz, ösztöndíjjal külföldre utazol, vagy ha meglátogatod rokonaidat, akkor használd ki ezt a lehetőséget. A kártya díja egy évre 2610 Ft. Elkészítéséhez egy igazolványkép szükséges. Feltétele, hogy nappali tagozatos legyél, és legyen érvényes diákigazolványod.

A nemzetközi diákigazolvánnyal igénybe vehető kedvezmények:

- a diákstátuszt igazolja külföldön, így a kedvezményekre jogosít
- telefonkártyává aktiválható és kedvezményes hívásokra és internetezésre jogosít
- az UNESCO által a világörökség részévé nyilvánított műemlékek 20-50 %-os kedvezménnyel látogathatók, (5200 Múzeum és rendezvény, és 21 000 étterem és bár)
- repülőjegy vásárlásakor kedvezményekre (1 200 repülőjára), országon belüli utazási árengedményekre jogosít
- kedvezményes szállás lehetőség (2 400 szállásnál)

- birtokában ingyenes segítségnyújtás és tanácsadás kapható

Az elfogadása országonként változó, egyes helyeken teljes ingyenességet biztosít, máshol azonban el sem fogadják, de az esetek legnagyobb többségében kedvezményes belépésre, vásárlásra jogosít.

A kedvezmények köre a folyamatos nemzetközi egyeztetések, megállapodások nyomán napról napra bővül.

Diákhitel

A felsőoktatásban tanulók döntő többsége jogosult a Diákhitelre. A kölcsönt felveheti állami ösztöndíjas és önköltséges képzésben részt vevő hallgató is, akár nappali, akár esti, akár levelező tagozaton vagy távoktatásos formában tanul.

Diákhitel felvételére jogosult mindenki, aki:

35. életévét még nem töltötte be*, magyar állampolgár, menekültként elismert, letelepedési vagy bevándorlási engedéllyel rendelkezik, a Rendeletben meghatározott jogcímen Magyarországon szabad mozgás és tartózkodás jogával rendelkezik.

A hallgatói hitelt felveheti, ha: felsőoktatási intézményben érvényes hallgatói, tanulói jogviszonnyal rendelkezik, lakóhelyét a személyi adat- és laccímnyilvántartásba bejelentette, az adott képzési időszakra bejelentkezett és nem rendelkezik érvényes szabad felhasználású Diákhitel szerződéssel.

Nem jogosult Diákhitel felvételére, akinek korábban kötött Hitelszerződése megszűnt és tartozását nem fizette meg. Két Diákhitel-szerződése senkinek sem lehet, mindenki kizárólag egy Hitelszerződéssel rendelkezhet.

A Diákhitelt 10 tanulmányi félévre lehet felvenni, egy szemeszterben legfeljebb 5 tanulmányi hónapra. Ha egységes osztatlan képzésben vesz részt és a képzési idő meghaladja a 10 tanulmányi félévet, akkor a jogosultsági idő megegyezik a képzési idővel, de nem haladhatja meg a 14 tanulmányi félévet.

A jogosultság ideje annyi hónappal csökken, ahány hónapra már megkapta a Diákhitelt. A hallgatók havi 15 ezer, 21 ezer, 25 ezer, 30 ezer, 40 ezer, vagy 50 ezer forintot igényelhetnek.

A Diákhitelt havonta részletekben, vagy tanulmányi félévenként egy összegben lehet felvenni. Aki félévente egy összegben igényli a kölcsönt, az egy összegben kapja meg a teljes szemeszterre jutó, 5 havi Diákhitelt.

A hitelszerződés értelmében a folyósított kölcsön összege után ügyleti kamatot számítanak fel. A kamatszámítás az első folyósítás napjától kezdődik, a kamatot a kölcsön visszafizetéséig kell fizetnie.

A Diákhitel kamata változó. A kamat mértékét a kormányrendeletben rögzített szabályok szerint határozzuk meg. A 2014. július 1-től érvényes kamata 5,75%.

A Diákhitel visszafizetését egyedülálló módon nem azonnal a hitelfelvétel után kell megkezdeni. Törleszteni csak a hallgatói jogviszonya megszűnése után, illetve legkésőbb 35. illetve 40. életévének betöltését követő negyedik hónap első napjától kell:

A Diákhitel futamideje alatt bármikor fizethet a kötelező törlesztőrészletén felül nagyobb összeget számlaszámunkra, ügyfelünk neve, szerződésszáma és az „előtörlesztés” szó közleménybe való beírásával. Az előtörlesztésekre külön költséget nem számítunk fel. Az előtörlesztés összege közvetlenül a tőketartozást csökkenti, ezáltal csökkenthető a Diákhitel visszafizetésének futamideje is.

Hazai ösztöndíjak

A támogatási lehetőségeket iskolatípusok szerint csoportosítva mutatjuk be.

Közoktatási ösztöndíjak

A pályázók köre általában: utolsó éves diákok, nemzeti kisebbségi diákok, roma középiskolások, valamint pedagógusaik, határon túli magyarok. A támogatás formája lehet szociális ösztöndíj, tanulást támogató ösztöndíj.

Felsőoktatási ösztöndíjak

Tanulmányi ösztöndíj

A tanulmányi ösztöndíj egy tanulmányi félév időtartamára adható. Tanulmányi ösztöndíjban a felsőoktatási intézmény államilag támogatott, teljes idejű képzésben részt vevő hallgatói részesülhetnek.

Rendszeres szociális ösztöndíj

A rendszeres szociális ösztöndíj a hallgató szociális helyzete alapján – az intézményi térítési és juttatási szabályzatban rögzített eljárási rend és elvek szerint – egy képzési időszakra biztosított, havonta folyósított juttatás. A pontozási rendszer és a felhasznált állami keret eltérő az egyes felsőoktatási intézményeknél: az ösztöndíj havi összege felsőoktatási intézményenként változó. Az ösztöndíjra minden félévben újra kell pályázni. A sikeres pályázat feltétele valamennyi szükséges igazolás csatolása. A pályázati űrlap és a kitöltési útmutató a HÖK- és diákirodában beszerezhető, vagy letölthető a legtöbb felsőoktatási intézmény honlapján.

Rendkívüli szociális ösztöndíj

A rendkívüli szociális ösztöndíj a hallgató szociális helyzete váratlan romlásának enyhítésére – az intézményi térítési és juttatási szabályzatban rögzített eljárási rend és elvek szerint – folyósított egyszeri juttatás. Rendkívüli szociális ösztöndíjban a hallgató kérelme alapján részesülhet. A beérkezett hallgatói kérelmekről legalább havonta egyszer döntést kell hozni. A kifizetésről a döntést követő nyolc munkanapon belül intézkedni kell. Rendkívüli körülménynek számít minden, a szociális körülményekben hirtelen beállt változás: például az eltartó halála, munkanélkülivé válása, tartós betegsége, a kérelmező házassága, gyermekvállalása, balesete, és egyéb nagyobb anyagi kiadást igénylő események.

Bővebb információ az ösztöndíjak rendszeréről: http://www.felvi.hu/felveteli/jelentkezes/koltsegek_es_juttatasok/osztondijak

Egyéb támogatások

- Első beiratkozás támogatása
- tankönyv- és jegyzettámogatás

Javasoljuk, hogy már szeptemberben, tanévkezdéskor alaposan nézz körül és érdeklődj a támogatási formákkal kapcsolatban, és keresd fel a hallgatói önkormányzat irodáját, ahol segítenek neked.

Külföldi ösztöndíjak

Ma már számtalan lehetőség van külföldi egyetemek ösztöndíjaira pályázni. Ez kiemelkedő lehetőség mind szakmai téren, mind nyelvtanulás szempontjából. Az állami ösztöndíjakon kívül számos intézmény, alapítvány, illetve külföldi intézmény kínál, elsősorban rövidebb idejű tanulmányok folytatására pályázati lehetőséget. Ezek általában kiemelkedő tanulmányi eredményű hallgatók kapják.

Bővebb információ a külföldi ösztöndíjakról:

http://www.felvi.hu/felveteli/jelentkezes/koltsegek_es_juttatasok/osztondijak?itemNo=6 | http://www.felvi.hu/felveteli/jelentkezes/koltsegek_es_juttatasok/osztondijak?itemNo=7

SZAKKÉPZÉSEK

A szakképzett munkaerő felkészítése

- a közoktatás részét képező iskolai rendszerű szakképzés,
- a felsőoktatás részét képező felsőfokú szakképzés és
- az iskolarendszeren kívüli szakképzés keretei között folyhat.

Az Szt. rendelkezéseit alkalmazni kell mind az iskolai rendszerű, mind az iskolarendszeren kívüli szakmai képezések esetén. Utóbbiaknál alkalmazni szükséges a felnőttoktatásról szóló törvény rendelkezéseit is.

A szakképzés tartalmi szempontból lehet

- az állam által elismert szakképzés megszerzésére irányuló,
- a Köznevelési Hídprogram keretében részszerzésre irányuló,
- a munkakör betöltéséhez, foglalkozás, tevékenység gyakorlásához szükséges képzés megszerzésére felkészítő,
- a szakmai tevékenység magasabb szintű gyakorlásához, a mestervizsgálathoz szükséges ismeretek elsajátítását biztosító képzés.

A szakképzés ingyenessége

Magyarországon az első, állam által elismert szakképzés megszerzését az állam az iskolai rendszerű szakképzés keretein belül ingyenesen biztosítja a szakképző iskolai tanulók számára.

A szakképzés intézményei

- a szakközépiskola,
- a szakiskola, beleértve a speciális szakiskolát és a készségfejlesztő speciális szakiskolát is (a továbbiakban a szakközépiskolával együtt: szakképző iskola),
- az állami felnőttképzési intézmény, valamint
- a felnőttképzésről szóló törvényben meghatározott, iskolarendszeren kívüli szakmai képzést folytató intézmény.

Tanfolyami támogatások

A felnőttképzésről szóló törvény alapján a munkaügyi központ kizárólag akkreditált felnőttképzést folytató intézményben tanuló hallgatói képzését támogatja.

Ajánlott képzés

A munkaügyi központ a munkaerőpiac igényei alapján választja ki azokat a képzéseket, amelyeket a pályakezdők részére ajánl. elsősorban ezekhez nyújt támogatást.

Elfogadott képzés

Előfordulhat, hogy pályakezdőként olyan képzéshez szeretnél támogatást kérni, amely nem szerepel az ajánlott képzések között. Amennyiben az így kiválasztott képzés a különböző jogszabályok által előírt feltételeknek megfelel, mégis kaphatsz hozzá támogatást. Fontos, hogy ebben az esetben munkáltatói szándéknyilatkozatot (arról, hogy a képzés elvégzése után alkalmaz) is kell a képzési kérelmedhez csatolni.

A képzési támogatás keretén belül a munkaügyi központ többféle támogatást tud adni. Ezek közül a legfontosabb a képzési költség, azaz az oktatási és vizsgadíj megtérítése. A képzési támogatás megítélésekor a pályakezdők a munkanélkülieken belül kiemelt helyet foglalnak el.

NYELVTANFOLYAMOK

Az Európai Unióhoz való csatlakozás miatt a nyelvtanulásnak egyre nagyobb a jelentősége. A munkavállalásnál is előnyt jelent a nyelvtudás, sőt nagyon gyakran

a munkakör meghatározó feltétele. Nyelvet tanulni lehet egyéni felkészüléssel, magánúton, saját tanárral. Másik lehetőség, hogy kisebb csoportokban, nyelviskolai keretben sajátítod el a kívánt nyelvet. Már nagyon sok nyelviskola működik. Sokszor nehéz közülük választani, Te döntöd el, hogy mely szempont fontos számodra: a tanfolyam időtartama, díja, a csoportok létszáma, az órarendi beosztás, vagy akár a nyelviskola jó hírneve.

Nagyon gyakori, hogy a nyári szünetben intenzív kurzusokat indítanak. Ezt általában akkor érdemes figyelembe venni, ha gyorsabb haladást szeretnél elérni. Ezzel szinte minden nyelviskola foglalkozik.

Figyelj arra, hogy csak akkreditált nyelvvizsga-központoknál lehet államilag elismert nyelvvizsgát tenni!

Nyelvvizsga

Általános nyelvvizsga: azok az államilag elismert nyelvvizsgák, amelyeket hétköznapi témákban, szövegekben vizsgálják a nyelvismeretet.

Szakmai nyelvvizsga: azok az államilag elismert nyelvvizsgák, melyek egy adott szakma nyelvényegén mérik le nyelvtudásod, pl. gazdasági, műszaki szakmai nyelvvizsgák.

Amikor úgy gondolsz, elérkezett az idő arra, hogy vizsgát tegyél, először ki kell választanod a nyelvvizsga típusát (A, B, C) valamint a fokot. Az időpontot és a jelentkezésed feltételeit az általad választott akkreditált nyelvvizsga-központ adja meg, amelyhez igazodnod kell. A vizsgád 60% teljesítésekor sikeres.

Vizsgahelyek után érdeklődhetsz:

Oktatási Hivatal Nyelvvizsgáztatási Akkreditációs Központ

1055 Budapest, Szalay utca.10-14.;

www.nyak.hu; E-mail: info@nyak.oh.gov.hu; Telefon: 06-1/374-2132

SZÁMÍTÓGÉPKEZELŐI ISMERETEK

AZ ECDL VIZSGA

ECDL: Európai Számítógép-használói Jogosítvány – European Computer Driving Licence
Az ECDL az Európai Unió által támogatott, egységes európai számítógép-használói bizonyítvány, amely nem elsősorban az informatikai, hanem a felhasználói ismereteket, az informatikai írástudás meglétét hivatott igazolni.

Jelentkezés ECDL vizsgára

Magyarországon ECDL-vizsgát bármely akkreditált ECDL-vizsgaközpontban lehet tenni. A vizsgák megszerzéséhez vizsgakártyát kell váltani, a kártya bármelyik vizsgaközpontban megvásárolható. A vizsgákat az első sikeres vizsgától számított (legfeljebb) három éven belül kell teljesíteni. Az egyes vizsgák természetesen Magyarországon kívül is, bármely ECDL-tagország vizsgaközpontjaiban letehetők, ehhez csupán egy érvényes vizsgakártyára van szükség.

A vizsgakártya

A vizsgakártyát a vizsgázónak minden vizsgára magával kell vinnie: sikeres vizsga esetén a vizsgaközpont a kártyán a modulvizsga teljesítését igazolja. Amikor a vizsgázó valamennyi vizsgáját letette, a vizsgaközpont a kártyáját megküldi az NJSZT ECDL irodájába, ahol ennek alapján kiállítják az ECDL bizonyítványt. Fakultatív modulok (Képszerkesztés, Webkezdő, CAD) esetén vizsgakártya nincsen, sikeres vizsga után a bizonyítványt a vizsgaközpont bocsátja ki.

A vizsgák

Vizsgára bármely akkreditált vizsgaközpontnál lehet jelentkezni. Minden vizsga 45 perc. Mivel az ECDL gyártófüggetlen program, a gyakorlati vizsgákat a vizsgaközpontnál rendelkezésre álló akkreditált szoftverek bármelyikén le lehet tenni. Egy napon több vizsga is tehető, azonban sikertelen vizsgát ugyanazon a napon megismételni

Segítség a felkészülésben!

A <http://njszt.hu/ecdl/felkeszules#ajanlott> célja, hogy segítséget nyújtson az ECDL vizsgára való felkészülésben. Tankönyv-ajánlót, vizsgamintákat tettek fel az oldalra.

TANULÁS KÜLFÖLDÖN

Érettségi előtt

Középiskolás éveid alatt is van rá lehetőséged, feltéve ha jól beszéled a nyelvet. Alapítványok és utazási irodák is szerveznek ilyen lehetőségeket. Szerencsés az a diák, aki ösztöndíjjal jut ki, a többieknek azonban igen magas árat kell fizetni. Fontos, hogy döntésed előtt mérlegeld lehetőségeidet, adottságaidat.

Érettségi után

Kormányrendelet alapján állami ösztöndíj adható annak a pályázónak, akit egy hazai felsőoktatási intézménybe felvettek, vagy egy tanévet sikeresen lezárt. A feltételekről és egyéb információkról a **Magyar Ösztöndíj Bizottságnál** érdeklődhetsz.

Az EU-ban a diákok szabadon választhatják meg az oktatási intézményüket, nincsenek megkötések, bármely másik tagállamban is tanulhatnak. Ehhez a tanulmányok idejére a fogadó tagállamokban tartózkodási engedélyre van szükségük, amelyet azonban automatikusan kiállítanak számukra akkor, ha felvételt nyerne, illetve beiratkoznak egy oktatási intézménybe, és rendelkeznek betegbiztosítással, valamint életfenntartásukhoz szükséges anyagi eszközökkel.

Abban az esetben, ha az utóbbi feltétel nehézséget okoz, lehetőséged van uniós ösztöndíjak, támogatások elnyerésére.

Az EU közösségi programokkal támogatja, hogy az Unió fiataljai versenyképes tudásra tegyenek szert. A számos alprogramból (pl. ERASMUS, COMENIUS, LINGUA) álló, az EU oktatáspolitikáját meghatározó SOCRATES-program ösztönzi a diákok külföldi tanulását, a diákok és a tanárok utazását, a nyelvek oktatását, az információ- és tapasztalatcserét. A LEONARDO-program feladata a szakképzési együttműködés fejlesztése, mindenekelőtt az EU versenyképességének növelése, az információs társadalom kiépítése érdekében.

A YOUTH PROGRAM az oktatáson kívüli ifjúságpolitikát fogja át: keretében csereprogramokat szerveznek a különböző országokban élő, 15–25 év közötti fiatalok számára. A programok és alprogramok keretében az oktatás egészét átfogó együttműködés zajlik a tagállamok között.

A tanulmányok elismertetése

A tanulmányok kölcsönös elismerését segítő rendszer, a NARIC, egy angol mozaikszó, a Nemzeti Akadémiai Diplomaelismerési Központok Hálózatát jelenti. Aki korábbi tanulmányait egy másik országban el akarja ismertetni, jól teszi, ha időben, tanulmányai külföldi folytatása előtt legalább egy évvel jelentkezik a fogadó ország központjában. Itt kérni kell egy igazolást, amely segíthet a korábbi kurzus elfogadtatásában. A végleges döntést ugyanis mindig a fogadó egyetem elnöke hozza meg. Magyarországon az Oktatási Minisztérium égisze alatt működik a Magyar Ekvivalencia és Információs Központ. Az Európai Kreditrendszer (Europe Credit Transfer System) segítségével lehet mérni és összehasonlítani a követelt teljesítményeket és

így átvinni a kreditpontokat egyik intézményből a másikba. A szakmai képzettségek, szakképesítések egyenértékűségének javítására jelenleg kiépülőben van egy, a NARIC-hoz hasonló rendszer.

A külföldre készülöket segítheti még

Az Európai Önéletrajz, amely olyan szakmai önéletrajzminta, amely egységes formába öntve tartalmazza a személyes adatokat, a nyelvtudást, a szakmai tapasztalatot, a tanulmányokat és képzést, illetve az egyéb képességeket tartalmazó információkat. Segítségével a határainkon kívül is könnyen értelmezhető saját önéletrajz készíthető. Letölthető a www.europass.cedefop.eu.int címen.

Az EUROPASS egy olyan, egységes közösségi dokumentum, amely igazolja a különböző országokban szerzett szakmai tapasztalatot. Ennek az „európai leckekönyvnek” a birtokában az EU bármely országában könnyebb elismertetni a máshol megszerzett szakmai tapasztalatokat.

Az EURYDICE az európai oktatás információs hálózata. Segítségével összehasonlíthatóbbá válnak az egyes országok oktatási rendszerei. Elérhető www.om.hu, www.okm.gor.hu oldalon keresztül vagy közvetlenül a www.eorydice.org címen.

Az EURÓPAI IFJUSÁGI PORTÁL rendelkezésre áll, ha azt tervezed, hogy egy másik európai országba mész tanulni, dolgozni, vakációzni...ha európai lehetőségeket, programokat keresel...ha európai témákról mondanivalód van vagy kérdezni szeretnél, ez a portál megfelelő hely arra, hogy elindulj! Információkat, híreket és vitatémákat kínál – minden, ami Európára és a fiatalokra vonatkozik: http://europa.eu.int/youth/index_hu.html

Az EURODESK egy olyan, az Európai Bizottság támogatásával működő európai ifjúsági információ-szolgáltató hálózat, melynek az Európai Unió tagállamaiban, valamint Norvégiában, Izlandon, Liechtensteinben, Romániában és Bulgáriában több mint 500 regionális partnere van. Az ezekben az irodákban dolgozó szakemberek fiataloknak és a velük foglalkozóknak nyújtanak telefonos, e-mailés és személyes információ-szolgáltatást az európai oktatási, képzési és kulturális kérdésekről.

Miben tud segíteni az EURODESK?

Az EURODESK mind egyéni érdeklődőknek – pl. diákoknak, tanároknak – , mind szervezeteknek, mind diákcsoporthoz tud segíteni. Elsősorban olyan oktatásról és képzésről ad tájékoztatást, melyek a fiatalok európai programokban való részvételét segítik elő. Az Eurodesk információi ezen kívül dokumentumokról (könyvek, az Európai Bizottság dokumentumai, szórólapok) és európai uniós, illetve hazai támogatási lehetőségekről, pályázatokról, szervezetekről szólnak. Konkrét projektek megvalósításához partnerszervezetet kereső ifjúsági szervezeteknek és diákcsoporthoz is segít.

Az EURODESK-adatbázis az interneten a ww.eurodesk.org címen érhető el. Itt nemcsak európai és országos programokról, pályázati lehetőségekről, szervezetekről és dokumentumokról lehet olvasni, de lehetőség van az európai adatok, illetve a tagállamok programjainak betűrendes és kiírók szerinti keresésre is. A kulcsszavakkal a keresés egyszerű, és lehetőség van a programok, támogatási lehetőségek, kivonatok, összefoglalók kinyomtatására is. Ráadásul, a Rád vonatkozó adatokat magyarul is elolvashatod!

EURODESK-pont Salgótarjánban a JAMKK – SITI-ben található.

(Salgótarján, Klapka utca 4., telefon: 32/411-777)

A szolgáltatás a SITI nyitvatartási idejében vehető igénybe (tanácsadás, információ).

További hasznos címek:

24www.okm.gov.hu

www.diakhitel.hu

www.sulinet.hu

www.egyetem.lap.hu

www.foiskola.lap.hu

www.kozepiskola.lap.hu

www.felvi.hu

www.palyanet.hu

www.erettsegi.lap.hu

www.felnottkepzes.lap.hu

www.nyelvoktatas.lap.hu

www.nyelvizsga.lap.hu

www.palyaorientacio.lap.hu

www.nyelvtudas.hu

www.pedagogia.lap.hu

www.tovabbtanulas.lap.hu

www.usa-egyetem.lap.hu

www.tavoktatas.lap.hu

www.diakszervezet.lap.hu

www.eutanfolyam.hu



02

A MUNKA VILÁGA

Az iskolából kikerülve csak kevesen vannak, akik már rendelkeznek konkrét munkaaajánlattal. Ha te nem vagy közöttük, és csak a szerencsédben bízol, bizony, nem valószínű, hogy előbbre jutsz. Mint az élet valamennyi területére, az álláskeresésre is igaz: a siker elérésének egyik feltétele a kitartó, módszeresen felépített munka. Pályakezdőként még így is fel kell készülnöd rá, hogy akár több hónapig is eltarthat a munkakeresés folyamata. Pedig a sikeres pályakezdés meghatározó életed hátralévő részére. Első élményeid a munka világában alapvetően befolyásolják későbbi viszonyulásod a munkához. Ezen élethelyzet könnyítése, segítése érdekében a munkaügyi kormányzat számos speciális eszközt ajánl fel számodra. E fejezet első részében ezeket a – munkaügyi központok kirendeltségein igénybe vehető – szolgáltatásokat, támogatásokat mutatjuk be Neked.

Pályakezdő munkanélkülinek minősülsz

Pályakezdő álláskeresők: az álláskeresők közül azok a 25. életévüket – felsőfokú végzettséggel rendelkezők esetén 30. életévüket – be nem töltött fiatalok, akik tanulmányaik befejezését követően munkanélküli ellátásra nem szereztek jogosultságot.

A munkaügyi központ pályakezdő fiataloknak nyújtott szolgáltatásait, támogatásait igénybe veheted, ha

- Vállalod a munkaügyi központtal való együttműködést,
- Munkanélküliként nyilvántartásba veteted magad,
- Dolgozni akarsz és rendelkezzel is a munkaviszony létesítéséhez szükséges feltételekkel.

A regisztrációdhoz keresd fel a salgótarjáni kirendeltséget, és vidd magaddal a következő okmányaid: személyi igazolvány, iskolai végzettséget és szakképzettséget igazoló oklevél, ha tanfolyamot végeztél, akkor az azt tanúsító dokumentáció. TAJ kártya, adóigazolvány, jogosítvány. Ha már által munkaviszonyba, az azzal kapcsolatos igazolásokra is szükséged lesz.

Salgótarjáni Járási Hivatal Járási Munkaügyi Kirendeltsége

3100 Salgótarján, Alkotmány út 11.

Tel.: 32/316-076

<http://nograd.munka.hu/>

Pályakezdő munkanélküliként igénybe vehető szolgáltatások

Munkaközvetítés

A munkaügyi kirendeltségek közvetítői aktív kapcsolatban állnak a munkaadókkal és folyamatosan keresnek, illetve ajánlanak Neked megfelelő munkahelyet.

A munkaügyi központ kirendeltségeinek előterében elhelyezett szórólapok, információs plakátok tájékoztatnak a különböző állásajánlatokról, képzési lehetőségekről, szolgáltatásokról és egyéb aktuális programokról, eseményekről.

Csoportos foglalkozások

(Pályaorientációt segítő program)

Ha nem rendelkezel szakmai végzettséggel és bizonytalan vagy további életpályád szervezésében, a munkaügyi központ pályaválasztásodat megalapozó tanfolyamot szervez Neked.

Pályakorrekciós program Ha szakmai képesítésed nem piacképes vagy rájöttél, korábbi választásod volt téves, elemezheted a pályaválasztásod történetét, kidolgozhatod a helyes irányba vezető „útitervét”.

Pályamegerősítő program

Ha eredeti szakmai képzettségednek megfelelő pályát kívánsz építeni, az értékek tudatosításával kidolgozhatod pályatervedet, mely meghatározza a konkrét feladatokat, cselekvéseket.

Álláskeresési technikák oktatása

A programok során az álláskeresők új módszereket ismerhetnek meg az álláshelyek felkutatására, így nagyobb eséllyel találhatnak rá a megfelelő állásra.

Álláskereső Klub

Az Álláskereső Klubban az a legfőbb cél, hogy az álláskereső a lehető legrövidebb időn belül megtalálja azt a munkahelyet, ahol elhelyezkedhet. A tapasztalatok szerint az eddigi klubtagok 70%-a elérte ezt. Az Álláskereső Klubban szakember segítségével, sorstársak közösségében, rendszeres tevékenység keretében történik az állás felkutatása. Amikor egy munkáltatóhoz felvételi beszélgetésre indulsz, akkor érdemes gondosan megszerkesztett önéletrajzot vinni, az alkalomhoz illő öltözetben megjelenni, a várható kérdésekre pedig felkészülni. Hasznos gyakorlatok végzésével ezekre a dolgokra is odafigyel az elkötelezett klubtag. Ilyen – apróságoknak tűnő – kérdésekben nyújt hatékony segítséget az Álláskereső Klub. A háromhetes klubra a kirendeltségi közvetítőknél, vagy a klubokban lehet jelentkezni.

Egyéni tanácsadások

Egyéni álláskeresési tanácsadás

A tanácsadás a pályakezdő fiatal önálló elhelyezkedésének elősegítése, az állás, az álláskereséssel kapcsolatos problémák megoldására irányul.

Pályaválasztási tanácsadás

Amikor először hozunk döntést arról „mi legyek”, akkor lehet indokolt egy szakember segítségét kérni. Sok kudarcot segít elkerülni a jól megalapozott pályaválasztás. A tanácsadás keretében a legtöbbször sor kerül képesség- és érdeklődésvizsgálatokra

is. Az eredmények ismeretében könnyebb jó döntést hozni.

Rehabilitációs tanácsadás

Az egyéni rehabilitációs tanácsadás a megváltozott munkaképességű ügyfelek számára nyújt segítséget a számukra megfelelő munkakör, munkahely, valamint képzés meghatározásában és megtalálásában.

Ezt a tevékenységet segíti a Rehabilitációs Információs Centrum (RIC) is.

A tanácsadói beszélgetés során a tanácsadó és a tanácskérő áttekintik a megváltozott munkaképességű személy munkavállalását és munkavégzését akadályozó egészségi tényezőket. Közösén feltárják a tanácskérő elvárásait, értékorientációját, képességeit, érdeklődését, személyiségtulajdonságait, motivációját, illetve az ügyfél megmaradt képességeire alapozható elhelyezkedési lehetőségeket. A tanácsadási folyamatban megoldási tervet dolgoznak ki, amely során számba veszik, hogy a megváltozott munkaképességű álláskereső foglalkoztatása milyen szolgáltatás vagy támogatás nyújtásával segíthető elő, figyelembe véve az ügyfél szakmai gyakorlatát, iskolai végzettségét és életkorát.

A megváltozott munkaképességű, elhelyezkedést akadályozó egészségi problémával küzdő személyek számára széleskörű információt nyújtó hely a RIC. A centrumban az ügyfelek a rehabilitációs tanácsadó segítségével szerezhetnek információt a rehabilitációs foglalkozásokról, a foglalkozások egészségügyi tényezőiről, munkahelyekről, civil szervezetekről, munkaerő-piaci, jogi, érdekvédelmi stb. szabályokról.

Foglalkozási Információs Tanácsadó (FIT)

A FIT öninformációra épülő, komplex szolgáltatást nyújtó hely, amely elsősorban a pályaválasztás, pályakorrekció előtt álló személyek széles körű tájékoztatását, helyes döntéshozatalát segíti elő.

FIT-ben lehetőség nyílik az önismeret fejlesztése érdekében kérdőívek kitöltésére, a pályaismeret bővítését célzó szakmaismeretű mappák, filmek tanulmányozására, az Európai Unió tagországainak oktatási rendszerével, képzéseivel kapcsolatos információszerzésre nyomtatott és internetalapú információk formájában. Lehetőség nyílik egyéni pályaaorientációs beszélgetésre, amelynek célja a személy számára megfelelő pályaterv kialakítása.

Az információs adatbank – ismertető, tájékoztató kiadványok, folyóiratok, szakkönyvek – lehetőséget ad a képzőhelyekkel, munkaerőpiaccal, pályakövetelményekkel, álláskeresővel kapcsolatos tájékozódásra. A korszerű technikai eszközök, számítógépes programok, különböző információhordozók segítik a pályaválasztási döntést, az esetleges pályamódosítást, továbblépést, elhelyezkedést. A mappasorok egy-egy foglalkozásról adnak részletes információt: bemutatják a szakmai követelményeket, feladatokat, elvárásokat, a képzési és elhelyezkedési lehetőségeket. Elvihető tájékoztató anyagokat, otthon tanulmányozható szakmaleírásokat kapnak az ügyfelek.

A foglalkozási információs tanácsadók várják

a fiatalokat és felnőtteket, akik tájékozódni szeretnének a szakmákról, foglalkozásokról, képzési lehetőségekről, iskolákról, munkahelyekről;

az iskolai osztályokat, csoportokat, szülőket, tanárokat, akik számára tájékoztató programokat szerveznek;

a tartósan állást keresőket és munkaviszonyban állókat, akik pályamódosításukhoz, álláskeresőkhöz kaphatnak segítséget.

Önkéntes tevékenység

Az önkéntesség olyan tevékenység, melyet egyénileg vagy csoportosan, rendszeresen vagy alkalmanként, belföldön vagy külföldön a közös jó érdekében személyes akaratból végeznek anyagi ellenszolgáltatás nélkül. Az önkéntes tevékenység közvetlen anyagi haszonnal nem jár annak végzője számára, továbbá az önkéntes nem helyettesíti a fizetett munkaerőt. Az önkéntes nem elsősorban saját családjának segít, munkálkodása hozzáadott értéként jelenik meg a fogadó szervezet életében. A tevékenység megvalósulhat non-profit, civil szervezet, vagy állami intézmény-, ritkább esetben for-profit szervezet (cégek, vállalkozások) keretein belül. Előnye, hogy elősegíti a társadalmi beilleszkedést, hozzájárul a szegénység, a kirekesztődés csökkentéséhez és a teljes foglalkoztatottsághoz. Az önkéntesség segít környezetünk és közösségünk jobbá tételében.

Hazai önkéntes munka: www.onkentes.hu

ÁLLÁSKERESÉS

Online vagy offline?

Álláskeresés megkezdésével számos csatornán keresztül van lehetőség elérni a potenciális munkaadókat. Minden csatornának megvannak a maga mesterfogásai és praktikái, azonban a járatlan pályakezdők könnyen útvesztőben találhatják magukat. Céljaid megfelelő ismeretével és a megfelelő trükkök alkalmazásával könnyen átláthatod az álláskeresési csatornák labirintus rendszerét.

Álláskeresés előtt

Az önéletrajz bevetése előtt tisztába kell jönnöd magaddal és céljaiddal. Ez azért fontos, hogy tudd, az állás, aminek a megszerzéséért küzdesz, valóban kifizetődő-e számodra. Ebben segíthetnek önismereti tesztek, és a tudatos karriertervezés. Ha felvázolod magad előtt a lehetséges karrier utakat – amelyek persze korántsem kőbe vésettek – láthatod, hogy érdemes-e megtenni az első lépéseket felé. Ezután határozd meg a célállásod minél részletesebben! Milyen munkakörben, milyen feladatokat látnál el szívesen?

Válaszd meg a következő kérdéseket: milyen szakmai kihívásokkal szeretnél szembe kerülni, milyen anyagi színvonalat képzelsz el, vagy helyileg hol akarsz dolgozni, mennyire vagy mobil. Az álláskeresési útvonal még pontosabb kijelöléséhez készíthetsz egy céglistát is, ahová azokat a cégeket sorold fel, ahol szívesen dolgoznál. Önismereti szempontból tisztában kell lenned erősségeiddel, gyengeségeiddel és a lehetőségeiddel. Gondolkozz el, hogy milyen munkával töltenéd szívesen a mindennapjaid, milyenné szeretnél válni magánemberként, és milyen jövőbeli családkép van előtted. Ezeknek a céloknak már az első lépéseknél meghatározó szerepük van.

A következő bontásban tekintheted át a céljaid:

Rövid távú célok– ide tartoznak azok a célok, amelyek két éven belül kivitelezhetők. Például a szakmai gyakorlat, az első munkahely megszerzése vagy a nyelvvizsga. Középtávú célok– a kettőtől öt éves időintervallum között megvalósítható célok, mint a magasabb pozíció, illetve jövedelem elérése, a szakmai specializáció, vagy a másoddiploma.

Hosszú távú célok– azok a célok, amelyek megvalósulásához több mint öt évre van szükség.

Lehetséges csatornák

On-line

Karrier portálok– ezekből számtalan szereplő található a piacon. Csak néhány példa:

www.allas.lap.hu

www.monster.com

www.jobmonitor.hu

www.jobline.hu

www.profession.hu

www.workania.hu

Lehetőség van konkrét munkaterület szerint keresni, feltöltheted a CV-det, értesítéseket és hírlevelet kaphatsz, illetve egyéb fontos információkat, segédleteket, cikkeket és teszteseteket.

Találhatsz olyan portált is, ahol az ott meglévő adatbázis alapján láthatod, hogy milyen karrierlépcsőkön mentek keresztül a hozzád hasonló pozícióból induló pályakezdekők. Vállalati karrier oldalak– jellemzően a nagyobb cégek tartanak fenn karrierportált, de általánosságban elmondható, hogy közép- és nagyvállalkozásoknál is található legalább egy e-mail cím a személyi ügyekért felelős kolléga eléréséhez. Ezeket a weboldalakon pontos leírást találhatsz a karrierlehetőségekről, állásajánlatokról, továbbá megudhatod a HR-es kolléga nevét is, akihez továbbküldöd majd önéletrajzod, így névre szólóan írhatod a motivációs levelet.

Itt előveheted a már megírt listádat, amiben összegyűjtötted a preferált cégeket, és a karrierportálra direkt feltöltheted az önéletrajzod vagy elküldheted e-mailben. Ezt spontán CV küldésnek is szokták nevezni, hiszen ilyenkor általában nem egy meghirdetett pozícióra jelentkezel.

A személyzeti tanácsadók/fejvadászok – a különbség a két fogalom között, hogy a személyzeti tanácsadók az alsó- és középszintű pozíciókra keresnek jelöltet, a fejvadászok többnyire a már tapasztalattal rendelkező álláskeresőkkel foglalkoznak, és ott is javarészt

Személyzeti tanácsadókat azok a cégek veszik igénybe, akik nem tudnak, vagy nem akarnak saját személyzeti szakembereket alkalmazni, ezért outsource-olják ezeket a feladatokat. A szolgáltatásaik az álláskereső számára ingyenesek. A jelentkezők adatait négy hónaptól egy évig tartják az adatbázisukban díjmentesen.

Visszajelzést abban az esetben kapsz, ha egy általuk keresett pozícióra alkalmasnak találnak. Előnye, hogy szakterületekre specializálódott cégek találhatók közöttük, így a megfelelő tanácsadót lehet alkalmazni egy pozíció megüresedésénél. Hátránya a közvetítésből fakadó időigényesség, hiszen nem kapsz azonnali állásajánlatot a tanácsadótól, hanem a cég végső beleegyezésére is szükség van.

Off-line

Újsághirdetések – Saját hirdetés feladása

Ezek közül az ismertebb napilapoktól kezdve az ismertebb hetilapokon át, mint a HVG vagy a Figyelő, egészen a szakmai lapokig – munkaügyi szemle, mérnök újság – eljuthatsz, és érdemes is végigböngészni őket.

Kis cégeknél gyakori, hogy nem hirdetik meg az állást, hanem először a helyi kínálatot nézik át. Ezért is lehet érdemes saját hirdetést feladni, megjelölve a végzettséged és nyelvtudásod valamint, hogy milyen jellegű állást keresel.

Networking – kapcsolati tőke

Az egyik legjelentősebb álláskeresési csatorna a személyes kapcsolatok megléte, ezek felhasználása. Ezért érdemes listát írnod a potenciális kapcsolataidról, akik segíthetnek az álláskeresésben! Ezek között lehetnek tanárok, szakmai gyakorlati vezetők, barátok, családtagok, volt egyetemi csoporttársak, és akár szomszédok is. Közdölj minél több emberrel, hogy állást keresel, hangoztasd ezt egyfolytában on- és off-line!

Küldj körüzenetet az általad regisztrált közösségi oldalakon, tudasd a környezetteddel, hogy ha találkozna egy lehetőséggel, akkor Téged keressenek meg először! Az ajánlásokon alapuló munkatárskeresés azért előnyös a cégeknek, mert megbízható forrásból kapják az információt és emellett roppant költséghatékony módszer.

Állásbörzék

Szinte minden nagyobb egyetem szervez állásbörzét, több helyen pedig évente két alkalommal is (őszi és tavaszi rendezvény). A cégeknek elsősorban reklám lehetőség, másodsorban az adatbázisukat bővíthetik – későbbi pozíciókhoz – de a konkrét állásajánlat ritka. Mellette szól, hogy közvetlen kapcsolatba kerülhetsz a cég képviselőivel, információt gyűjthetsz róluk – későbbiekben jó pont, ha egy adott névre hivatkozva keresed meg őket.

Mindemellett szakmai előadásokat hallgathatsz, és próbainterjúkon vehetsz részt magyar és már angol nyelven is. Önismereti tesztet tölthetsz ki, és grafológia vizsgálatnak veheted alá magad. Ezek segítséget adhatnak még az álláskeresés megkezdése előtt, továbbá kiadványokat gyűjthetsz, melyekben sok cégről olvashatsz. Ezek jó alapanyagot szolgáltatnak a spontán CV küldéshez.

Az állásbörzék is igényelnek felkészülést, hiszen benyomást tehetsz a későbbi potenciális munkaadóra. Érdemes több nyelven elkészített önéletrajzzal készülni (általában angol és magyar). Ha van kiszemelt cég, akiről tudod, hogy megjelenik a börzén, akkor külön fel is készülhetsz adott cégről. Fontos még, hogy légy ápoltság és öltözz hétköznapi módon mégis elegánsan!

Munkaügyi Központok/Alapítványok

Minden megyében megtalálhatod őket, és szolgáltatásaik díjmentesek. Nemcsak állásközvetítéssel foglalkoznak, hanem tanfolyamok és tréningek szervezésével, és feladataik között megtalálható a tanácsadás is. Főként alacsonyabb végzettséggel rendelkező álláskeresőkkel foglalkoznak. Hátránya, hogy elhúzódó és hosszadalmas lehet.

Az Európai Foglalkoztatási Mobilitás Portálja: <http://eures.europa.eu>

Karrier Irodák – nem csak végzősöknek

Legfontosabb feladatuk: tanácsadással és információszolgáltatással segíteni a munkaerőpiacon való eligazodást, különböző rendezvények, fórumok rendezésével találkozási felületet biztosítani a munkát kereső végzős hallgatók és a cégek számára.

Egyéb tevékenységek:

- önéletrajz tanácsadás: segítségnyújtás önéletrajzod megírásában,
- munkaerő-piaci információk gyűjtése, feldolgozása és közzététele,
- felkészítés interjúra,
- állásközvetítés, toborzás, kiválasztás,
- szakmai gyakorlati lehetőségek felkutatása,
- állásbörzék szervezése,
- álláskeresést segítő kiadványok szerkesztése,
- tréningek szervezése.

Útravaló

Használd minél több álláskeresési csatornát, és tegyél azért, hogy felfigyeljenek Rád a munkaerőpiacon! Légy tudatos álláskereső, ismerd meg a képességeid, az igényeid, és határozd meg az elérni kívánt célokat! Továbbá még nagyon fontos, hogy ne ijedj meg az első kudarcoktól, és adj magadnak időt!

Munkaszerződés

A munkaviszony a munkáltató és a munkavállaló megállapodása alapján jön létre. A szerződéskötésnek meg kell előznie a munkába lépés tényleges pillanatát.

A munkaszerződés minden esetben írásba kell foglalni, minimális tartalma pedig a következő kell legyen:

1. A felek neve, illetve megnevezése és a munkaviszony szempontjából lényeges adatai:

- munkáltató pontos neve (cégnév),
- a munkáltató székhelye, cégjegyzékszám, adószám,
- a munkáltató neve, lakóhelye, adószám, vagy a társadalombiztosítási száma
- a munkavállaló személyi alapbére,
- munkaköre
(munkavállaló által az adott munkaszerződés alapján ellátandó munka jellegét, a munkakört betöltő munkavállaló részletes feladatait),
- a munkavégzés helye.

2. Fentiek mellett jó, ha tartalmazza a szerződésed a következő lényeges elemeket is (ezek nem kötelezőek, de gyakorlatban rendszerint a munkaszerződésben szereplő tartalmi elemek):

- a munkaviszony időtartama (annak meghatározása, hogy határozott vagy határozatlan idejű a munkaviszony. Ha a felek a munkaszerződésben erről nem rendelkeznek, úgy a munkaviszonyt határozatlan időre létrejöttek kell tekinteni),
- próbaidő kikötése,
- a bérpótlékok,
- a munkábalépés napja,
- felmondási, felmentési idő.

Hogy szűnhet meg a munkaviszony?

Próbaidő esetén

A munkaviszonyt a próbaidő alatt bármelyik fél indoklás nélkül, azonnali hatállyal jogosult megszüntetni.

Közös megegyezéssel

A munkaszerződést kötő feleknek bármikor lehetőségük van arra, hogy közös megegyezéssel megszüntessék a munkaviszonyt. Ilyenkor a munkaviszony megszüntetése a felek kölcsönös érdeke, és a munkaviszony megszüntetésének a módja a felek akarategyezésén alapul. Lehet azonnali hatályú, de a felek úgy is megállapodhatnak, hogy az csak a közös megegyezést követően, meghatározott időpontban szűnik meg.

A rendes felmondás

A munkaviszony rendes felmondással történő megszűnése a munkavállaló érdekeinek védelmét biztosítja. Rendes felmondás esetén a munkavállalónak nincsen indokolási

kötelezettsége, ugyanakkor a munkáltató köteles felmondását megindokolni oly módon, hogy abból a felmondás okának világosan ki kell tűnnie.

Rendkívüli felmondás

A rendkívüli felmondásra – elnevezéséből is adódóan – csak akkor kerülhet sor, ha valamilyen lényeges kötelezettségszegés történik, vagy olyan súlyos magatartást tanúsít valamelyik fél (a munkavállaló vagy a munkáltató), hogy az már nem tolerálható, és nem várható el a másik féltől, hogy tovább folytassa ezt a jogviszonyt.

Határozott idejű munkaviszony esetén

A határozott időből még hátralévő időre (legfeljebb 1 évre) jutó átlagkeresetének a munkáltató által a munkavállaló részére történő megfizetésével.

Munkáltató jogutód nélküli megszűnése esetén

Végelszámolással történő megszűnés, megszűnés bírósági kimondása a felszámolási eljárás során, vagy a cégbíróság által történő hivatalbóli törlés is a munkaviszony automatikus megszűnését eredményezi, azaz ebben az esetben sincs szükség a munkaviszony megszűnéséhez felmondásra.

A felmondási idő

A Munka Törvénykönyve 30 napban határozza meg a felmondási idő hosszának minimumát, 1 évben a maximumát.

Végkielégítés

A munkavállalót végkielégítés illeti meg, ha munkaviszonya a munkáltató rendes felmondása vagy jogutód nélküli megszűnése következtében szűnik meg. Nem jár azonban végkielégítés annak a munkavállalónak, aki legkésőbb a munkaviszony megszűnésének időpontjában nyugdíjasnak minősül, illetve ha a munkáltató rendkívüli felmondással szünteti meg a munkaviszonyát. A végkielégítés mértéke: legalább 3 év esetén egy havi, a munkáltatónál fennálló átlagkereset összege.

KÜLFÖLDI MUNKA

Fiatalon külföldi munkát vállalni mindenképpen hasznos vállalkozás. Amellett, hogy világot látsz, ki is próbálhatod magad – hogyan állod meg a helyed egyedül a világban. Valószínűleg jobban is keresel majd, amiből haza is tudsz hozni. Mindez persze csak akkor igaz, ha sikerrel jártál. Márpedig ehhez az kell, hogy körültekintően, jól előkészítve indulj neki, és biztonságos körülmények között tartózkodj kint.

EURES

Az Állami Foglalkoztatási Szolgálat keretében Magyarország 2004. május 1-i uniós csatlakozása óta működik az EURES hálózat.

Az EURES olyan tanácsadó és információs hálózat, amelynek célja az Európai Unió, illetve az Európai Gazdasági Térség országai közötti munkaerő-áramlás elősegítése.

Ennek megfelelően legfontosabb feladatai a következők:

- Információnyújtás és tanácsadás a külföldi munkalehetőségekről, a munkavállalás és megélhetés körülményeiről,
- Segítségnyújtás munkáltatók részére a külföldi munkaerő-toborzáshoz.

Az EURES legfőbb előnye más közvetítési rendszerekkel szemben az, hogy mind a munkavállalók, mind a munkáltatók részére ingyenes szolgáltatást nyújt.

Az EURES tanácsadók hálózatával rendelkezik. Az EURES tanácsadók képzettségüknel fogva képesek biztosítani az európai munkaerőpiac iránt érdeklődő álláskeresőknél és

munkáltatóknak az EURES három alapvető szolgáltatását: a tájékoztatást, útmutatást és állásközvetítést.

Mire figyelj külföldi munkavállalásnál?

Utazás előtt:

- Légy óvatos a külföldi állásajánlatokkal! Gyanús ha a hirdetés „könnyű” vagy „erotikus” munkát ígér, ha nyelvtudásra nincs szükség, ha mobiltelefonszámot vagy jeligét ad feltételeiről!
- Az otthoniaknak mindenképpen add meg a leendő szállásod pontos címét és leendő munkáltatód adatait!
- Írd fel a helyi magyar nagykövetség telefonszámát!
- Hagyj otthon egy fénymásolatot az útleveledről, és egy példányt a legutóbb készült fényképedből!
- Legyen valaki, akit rendszeresen felhívsz! Egyeztetek meg előre, hogy milyen gyakran fogsz telefonálni, és állapodjatok meg valamilyen titkos jelmondatban arra az esetre, ha bajba kerülnél, és nem beszélhetnétek nyíltan!

Kint tartózkodásod alatt:

Soha, semmilyen körülmények között ne add ki a kezedből az útleveledet! Ha valaki ragaszkodik ahhoz, hogy magánál tartsa, ez annak a jele, hogy ki akar használni.

Ha ellopták, elvették az irataid, azonnal lépj kapcsolatba a rendőrséggel vagy a magyar nagykövetséggel!

Ha fogva tartottak, eladtak, vagy prostitúcióra kényszerítettek, minden körülmények között jogod van a segítséghez és a védelemhez, még akkor is, ha kisebb bűncselekménybe keveredtél (pl.: feketemunka, illegális kint tartózkodás, hamis iratok).

KÜLFÖLDI MUNKATAPASZTALAT

Fiatalon nem is feltétlenül csak a pénz az, ami motiválhat benneteket a külföldi munkavállalásra. Célja lehet az adott ország megismerése, nyelvgyakorlás, kapcsolatépítés, tapasztalatszerzés, önmagad kipróbálása. Az alábbi lehetőségek elsősorban ehhez segítenek hozzá.

EVS – Európai Önkéntes Szolgálat

Önkéntes munka külföldön egy non-profit szervezet és a helyi közösség megsegítésére – talán ez a legtömörebb meghatározása az önkéntes szolgálat fogalmának. Mit jelent ez a gyakorlatban? A résztvevő fiatal számára azt, hogy 2-12 hónapig – önkéntesként – fizetés nélkül dolgozik. Munkájáért cserébe kap viszont szállást, ellátást, nyelvtanítást, személyes segítőt, és egy kisebb összegű zsebpénzt. Sőt, az utazásáról, a helyi közlekedéséről és biztosításáról is gondoskodik a program.

Az Európai Önkéntes Szolgálat törekvése a szolidaritás fejlesztése és a tolerancia előmozdítása a fiatalok között, elsősorban az Európai Unió belüli társadalmi kohézió erősítése érdekében. Támogatja a fiatalok aktív polgári részvételét, és elősegíti egymás kölcsönös megértését a fiatalok körében.

E program keretében (18 és 30 év közötti) fiatalok egyénileg vagy csoportosan vesznek részt nonprofit, ellenszolgáltatás nélküli tevékenységekben. A szolgálat 12 hónapig tarthat. Kivételes esetekben a fiatalok már 16 éves kortól részt vehetnek az Európai

Önkéntes Szolgálatban

Az Európai Önkéntes Szolgálat „tanuló” szolgálat: a nem formális tanulási tapasztalatok

révén az önkéntes fiatalok fejlesztik kompetenciáikat, és/vagy új kompetenciákat sajátítanak el személyes, oktatási és szakmai fejlődésükhöz, valamint társadalmi integrációjukhoz. A tanulás elemei a következők: a várható tanulási eredmény kölcsönösen elfogadott meghatározása, folyamatok és módszerek, az elsajátított kompetenciák tanúsítása, az önkéntesnek az EVS képzési ciklusában való részvétele, valamint a folyamatosan biztosított, feladathoz kapcsolódó nyelvi és személyes támogatás, beleértve a válságmegelőzési és -kezelési mechanizmusokat.

Jelentkezési feltételek

- ELŐNY az AFS-es tapasztalat (pl. volt fogadó testvér, önkéntes, volt kiutazó diák stb.)
- 18-30 éves kor (szigorúan, a kiutazás napján)
- érdeklődés az önkéntesség iránt
- lelkesedés és kitartás (a szervezés ideje alatt)
- Internet hozzáférés (az adatbázisban való kereséshez és a levelezéshez)
- nyelvismeret (a levelezés lebonyolításához)

VÁLLALKOZÁS

A munkavállalói és a vállalkozói lét alapvetően különbözik. Aki évekig alkalmazottként dolgozott, nem biztos, hogy könnyen átszokik a mozgalmas, sokszor kockázatos, de számtalan lehetőséget magában hordozó vállalkozói létbe.

A vállalkozói lét nem jobb vagy rosszabb a munkavállalóinál, hanem alapvetően más. A vállalkozás leginkább az önállóságra nevel, hiszen ha a dolgozó önmaga foglalkoztatójává válik, akkor a foglalkoztatás teljes spektrumát végigkövetheti és valamennyi fázisért önállóan kell felelősséget vállalnia.

A munka világában külön figyelem nem jut az önfoglalkoztatókra. Ezt már önmagában az is jelzi, hogy a TB törvény ilyen kategóriát nem ismer. Aki ma vállalkozó lesz, annak működése első napjától fizetnie kell a közterheket (legalább a minimálbér után) akkor is, ha kezdetben még nincs bevétele. Nincs átmeneti időszak ami segítené az önfoglalkoztatókat. Jutalom sem jár azért, ha valaki úgy dönt, hogy öngondoskodóvá válik.

Jogosult egyéni vállalkozói tevékenységet indítani az, aki

- magyar állampolgár,
- az Európai Unió tagállamának vagy az Európai Gazdasági Térségről (EGT)* szóló megállapodásban részes más államnak az állampolgára, továbbá az Európai Közösség és tagállamai, valamint az Európai Gazdasági Térségről szóló megállapodásban nem részes más állam között létrejött nemzetközi szerződés alapján a letelepedés tekintetében az Európai Gazdasági Térségről szóló megállapodásban részes más állam állampolgáraival azonos jogállást élvező személy,
- a szabad mozgás és tartózkodás jogával rendelkező személyek beutazásáról és tartózkodásáról szóló törvény hatálya alá tartozó, az előző pontban nem említett olyan személy, aki a szabad mozgás és tartózkodás jogát a Magyarország területén gyakorolja,
- a harmadik országbeli állampolgárok beutazásáról és tartózkodásáról szóló törvény hatálya alá tartozó bevándorolt vagy letelepedett jogállású személy, a keresőtevékenység folytatása céljából, családegyesítés céljából vagy tanulmányi célból kiadott tartózkodási engedéllyel rendelkező személy, valamint a

humanitárius célból kiadott tartózkodási engedéllyel rendelkező befogadott és hontalan.

Nem lehet egyéni vállalkozó:

- aki korlátozottan cselekvőképes vagy cselekvőképtelen,
- akit a közélet, illetve a nemzetközi közélet tisztasága elleni, gazdasági, vagyoni bűncselekmény miatt jogerősen végrehajtandó szabadságvesztésre ítélték, amíg az elítéléséhez fűződő hátrányos jogkövetkezmények alól nem mentesül,
- akit szándékos bűncselekmény miatt jogerősen egy évet meghaladó, végrehajtandó szabadságvesztésre ítélték, amíg az elítéléséhez fűződő hátrányos jogkövetkezmények alól nem mentesül,
- aki egyéni cég tagja vagy gazdasági társaság korlátlanul felelős tagja.

Az egyéni vállalkozói tevékenység megkezdését be lehet jelenteni:

- személyesen az ország bármely okmányirodájában,
- elektronikus úton ügyfélkapun keresztül

Elektronikus úton az egyéni vállalkozói tevékenység megkezdésének bejelentését ügyfélkapun keresztül, "Az egyéni vállalkozói tevékenység megkezdésének bejelentése" űrlapon kell megtenni.

Szükséges iratok

Az okmányirodában történő személyes ügyintézéskor személyazonosításra alkalmas érvényes okmányt (állandó személyazonosító igazolvány, lakcímgigazolvány, útlevel, kártya formátumú vezetői engedély) kell bemutatni.

Költségek

A tevékenység megkezdésének bejelentése díj- és illetékmentes.

Érdemes tudni, hogy az egyéni vállalkozói igazolvány a vállalkozói tevékenység megkezdésének és folytatásának nem feltétele, kiváltása nem kötelező.

Egyéni vállalkozás alapítása előtt ellenőrizze az **"Önálló vállalkozók tevékenységi jegyzékében"** (ÖVTJ kódok), hogy a folytatni kívánt tevékenység engedély, illetve bejelentés köteles-e, és tájékozódjon a tevékenységi körök képesítési követelményeiről a hatályos jogszabályokban, a kormányablakokban vagy az okmányirodáknál. Az egyéni vállalkozó a nyilvántartásba olyan tevékenységet jelenthet be, melynek gyakorlására vonatkozó jogszabályi előírásokat teljesítette. Amennyiben nem felel meg a jogszabályi előírásoknak, köteles azt bejelenteni, mely alapján hivatalunk törli a tevékenységét.

A tevékenység akkor kezdhető meg, ha a bejelentés nyilvántartásba vételéről a bejelentő igazolást kap ügyfélkapus tárhelyére.

Lehetőség szerint folyamatosan ellenőrizd ügyfélkapus tárhelye az esetlegesen oda továbbított hibaüzenetben felsorolt hiányosságok mielőbbi orvoslása érdekében!

A sikeresen elküldött bejelentés (a bejelentés fogadásáról az ügyfélkapus tárhelyre érkezett visszaigazolás) nem jelenti azt, hogy a bejelentett adatokat az egyéni vállalkozói nyilvántartásba bejegyezték. A bejelentés akkor tekinthető eredményesnek, vagyis az egyéni vállalkozói tevékenység akkor kezdhető meg, ha az ügyfélkapus tárhelyre a nyilvántartásba vételről szóló igazolás is megérkezett.

Ha a bejelentő a bejelentési űrlapot nem megfelelően töltötte ki, erről a tényről – a bejelentés hiányainak megjelölését és az egyéni vállalkozói tevékenység bejelentés nélküli megkezdésének, illetve folytatásának jogkövetkezményeire való

figyelmeztetést tartalmazó – automatikus visszajelzést kap, amely tartalmazza a bejelentő által kitöltött bejelentési űrlapot.

A bejelentett adatok ellenőrizhetőek az Egyéni Vállalkozók Nyilvános Nyilvántartásában.

Vállalkozóvá válás támogatása

A legalább három hónapja folyamatosan álláskeresőként nyilvántartott, vagy rehabilitációs ellátásban részesülő magánszemélyek számára, legfeljebb hat hónap időtartamra, havonta a kötelező legkisebb munkabér (minimálbér) összegéig terjedő vissza nem térítendő formában, pályázati eljárás keretében nyújtható támogatás.

A támogatás elnyerése esetén (többek között) vállalják önmaguk foglalkoztatását egyéni vállalkozás keretében új induló gazdasági társaság keretében, a társaság tevékenységében személyesen közreműködő tagjaként legalább egy naptári éve már működő, gazdasági társasághoz való csatlakozással, a társaság tevékenységében személyesen közreműködő tagjaként, mezőgazdasági őstermelőként.

Önfoglalkoztatás támogatása:

Legalább három hónapja folyamatosan álláskeresőként nyilvántartott, vagy rehabilitációs ellátásban részesülő magánszemélyek számára maximum 3 millió Ft-ig terjedő vissza nem térítendő vagy részben vagy egészben visszatérítendő formában, pályázati eljárás keretében nyújtható támogatás.

Támogatás célja: saját vállalkozás, illetve vállalkozói tevékenység beindítására való ösztönzés. A támogatás megállapításának további feltétele – a beruházás költségének legalább 20 százalékát elérő – saját forrás, továbbá a támogatás visszatérítése, illetőleg kötelezettségsgzés miatt történő visszafizetése esetére anyagi biztosíték megléte. A tevékenységét, a beruházással létrehozott kapacitásokat, szolgáltatásokat a hatósági szerződés aláírásának napjától számított három évig, fenntartania és, működtetnie szükséges. Továbbá vállalják önmaguk foglalkoztatását

- egyéni vállalkozás keretében, vagy
- új induló gazdasági társaság keretében, a társaság tevékenységében személyesen közreműködő tagjaként, vagy
- legalább egy naptári éve már működő, gazdasági társasághoz való csatlakozással, a társaság tevékenységében személyesen közreműködő tagjaként, vagy
- mezőgazdasági őstermelőként.



03

A PÉNZ VILÁGA

A pénz egy „mértékegység”, amelyben manapság talán túlságosan is sok mindent mérnek. Az ember általában azért vállal munkát, vagy végez valamilyen pénzkereseti tevékenységet, mert valamilyen szükséglete, ki nem elégített vágya van, amit pénzért megvásárolható dologgal tud kielégíteni. Napjainkra nagyon fontossá vált az, hogyan tudsz bánni a pénzzel, és mennyire vagy képes beosztani azt. Mindenképp célszerű előre átgondolni, hogy a megkeresett pénzedet mire fogod költeni, és nem árt, ha tartogatsz belőle nem várt kiadásokra is.

VÁSÁRLÁS

Hivatalosan: az a folyamat, melynek során a fogyasztó valamely terméknek vagy szolgáltatásnak tulajdonjogát megszerzi megfelelő anyagi ellenszolgáltatás eredményeképpen.

Az alábbi oldalon a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság tanácsait olvashatod, árfeltüntetésről, szavatosságról, jótállásról, üzleten kívüli vásárlásról, fogyasztói csoportokról: <http://www.nfh.hu/magyar/hasznos/vasarlas>

Banki műveletek

A bankszámla

A bankszámla számlaszerűen vezetett betét. Ha szerződsz, a hitelintézet kötelezettséget vállal, hogy pénzed számlán kezeli, nyilvántartja, befizetéseket és átutalásokat fogad, fizetési megbízásokat teljesít, a számlatulajdonost pedig számlája forgalmáról évente legalább egyszer tételes számlakivonattal értesíti.

A bankszámla célja a kényelmed elősegítése, a rendszeres és eseti fizetések korszerű és biztonságos teljesítése. Pénzed védettebb a bankban, mintha otthon tartanád. Ha bankkártyát is igényeltél bankszámlád mellé, bankjegykiadó automatán keresztül készpénzt fizethetsz be a bankszámládra, és készpénzt vehetsz fel, vásárolhatsz, számlakivonatot ellenőrizhetsz anélkül, hogy a bankba be kellene menned. Mindezért persze általában havi számlavezetési díjat kell fizetned. Ha rendszeres munkabér

jellegű átutalással rendelkezzel, számládra hitelkeretet igényelhetsz. A hitelkeret nagysága a havi rendszeres átutalás összegétől függ.

A bankszámla legtöbbször betétszámlaként is működik: a bank a számlán lekötött pénzeszközök után kamatot fizet.

A számlanyitás

Folyószámlát szerződés megkötésével nyithatsz személyi okmányaid valamelyikének bemutatása mellett. Számlát kiskorúak is nyithatnak szülői segédlettel, sőt a hitelintézetek családi számlacsomag keretében a család valamennyi tagjának kínálhatnak hasznos szolgáltatásokat. A számlanyitásnak rendszerint kötelező minimális összege is van, a számlavezetés pénzneme pedig nem csak forint, hanem deviza is lehet. Ez akkor előnyös, amikor fizetési kötelezettségeid devizában kell teljesítened, mert ebben az esetben megtakaríthatod a pénzváltás költségeit, és nem vagy kitéve a kedvezőtlen irányú árfolyamváltozások negatív hatásának.

Átutalások

A számlatulajdonos kezdeményezésére teljesített fizetési megbízás alaptípusa az egyszerű átutalás, mely során a hitelintézet a pénzösszeget átutalja egyik bankszámláról a másikra. Az átutalást formanyomtatványon a számlavezető hitelintézetnél, Interneten, mobiltelefonos alkalmazáson, esetleg telefonközpont (Call Center) segítségével kezdeményezheted.

A csoportos átutalásnál a kötelezett számlatulajdonos az azonos jogcímen benyújtott igények teljesítésére a számlavezető hitelintézetnek megbízást ad. Itt díjmentesen felső limitet is megszabhatsz, hogy indokolatlanul magas összeget ne lehessen automatikusan leemelni a bankszámládról.

A rendszeres átutalási megbízással az állandó összegű fizetési kötelezettség teljesíthető, így azok mindig időben kiegyenlítésre kerülnek anélkül, hogy minden alkalommal bajlódnod kelljen azok átutalásával. A megbízást elegendő egyszer megadnod, és ezután azok automatikusan átutalásra kerülnek. A teljesítés megadható akár napi, heti, kétheti, havi, negyedéves, vagy éves rendszerességgel.

A csoportos beszedési megbízás olyan fizetési mód, amelynél a fizetésre kötelezett beleegyezésével a bankszámlát vezető pénzügyintézet a rendszeresen felmerülő és általában előre nem ismert összegű szolgáltatói számlákat és díjakat kiegyenlíti. Így például rendezhetők a villany-, gáz-, kábeltévé-, és egyéb számlák. Nem kell csekket bajlódni, postán sorba állni. A fizetési határidőket megjegyezni, vagy a késedelmi díjaktól tartani. A fizetés beszedésére jogosult először eljuttatja a kötelezettnek a számlát, és utána 6 napig nem emelheti le a számláról az összeget. A kötelezettnek ennyi idő áll rendelkezésére, hogy letiltsa a beszedést, ha nem ért egyet a fizetendő összeg nagyságával.

A bankkártya

A bankkártya szabvány méretű lap, amelyet a hitelintézet bocsát ügyfele rendelkezésére, s amellyel az hitelt vagy számlájáról készpénzt vehet fel, vásárlás esetén fizethet. Kártyát csak olyan kereskedelmi vagy szolgáltató egységnél használhatod, amely a kártyát elfogadó rendszerhez szerződéssel csatlakozott. A bankkártya a számlatulajdonos birtokában van, de a kibocsátó pénzügyintézet a mindenkori tulajdonosa. Amikor a kártyát használod, a kártyán szereplő adatokkal (név, aláírás) és a titkos azonosítóval, a PIN-kóddal azonosíthatod magad.

Hitel (credit) kártya esetén a kibocsátó hitelintézet a kártya birtokosának akár 45 napra szerződésben meghatározott feltételek mellett hitelkeretet bocsát rendelkezésére,

mely időszakon belül a kártya birtokosa fizetést teljesíthet. Türelmi időszak esetén a tartozás kamatmentes, a határidő után fennmaradó, kiegyenlített összegre azonban kamatot kell fizetni (bizonyos részt így is mindenképpen törleszteni kell). Nem vonatkozik a kamatmentesség a készpénzfelvételi műveletekre, ezek ugyanis a tranzakció keltétől kamatoznak. A hitelkeret rendelkezésre tartásának költségei vannak, amelyeket a hitelintézet a számlatulajdonosnak felszámít.

Az előleg (charge) kártyával a kártya birtokosa tranzakciókat végezhet, melyek összegét a pénzügyintézet költési határ megállapítása nélkül megelőlegezi. A pénzügyintézet meghatározott időszakonként elszámolást küld a kártyabirtokosnak a teljes összeg azonnali kiegyenlítésére. Amennyiben ez nem történik meg, a kibocsátó a ki nem egyenlített összegre általában a szokásosnál magasabb hitelkamatot számít fel.

Készpénzfelvétel bankkártyával

A bankkártyás készpénzfelvételt részben az éjjel-nappal használható ATM-berendezések, részben pedig a hitelintézeti fiókokban és a postahivatalokban felszerelt POS-berendezések teszik lehetővé. Készpénzfelvételhez mindig szükség van a PIN-kódra, hitelintézeti fiókban és postahivatalokban pedig többnyire a készpénzfelvétel bizonylatát is alá kell írnod.

A készpénzfelvétel mindig pénzbe kerül, és minél „távolabb” vagy a bankodtól, annál drágább. Így a saját bankod által üzemeltetett ATM-nél felvett pénz a legolcsóbb. Drágább a pénzfelvétel más bank fiókjában, „idegen” ATM-nél, vagy postahivatalban. Ha pedig külföldön veszünk ki pénzt bankjegy-automatából, az a felvett összeg 1-1,5%-ába és további 4-5 euróba is belekerülhet.

Fizetés az elfogadóhelyeken

Magyarországon a legforgalmasabb üzletekben és szolgáltatóknál csaknem mindenütt elfogadják a bankkártyás fizetést. A bankkártyán mindig szerepel a kibocsátó hitelintézet és azoknak a nagy nemzetközi kártyatársaságoknak (pl. VISA, Eurocard/Mastercard) az emblémája, amelyek a bankkártya egységes nemzetközi elfogadásáról gondoskodnak. Ugyanezen emblémák az üzlet ajtaján, kirakatában, a pénztárnál, a bankjegykiadó automatákon bankkártyánk elfogadását jelzik.

A fizetés a készpénzfelvétellel szemben szinte mindig ingyenes számodra, a jutalékot az elfogadó kereskedő fizeti. Magasabb összegű vásárlás vagy visszaélés gyanúja esetén a kereskedő kérheti személyazonosságod igazolását, biztosítva ezzel saját magát és közvetve Téged is a nagyobb pénzügyi kockázat ellen. Azonosító adataid kezelése során az elfogadó köteles az adatvédelmi szabályokat betartani.

Ha a bankkártyád, illetve a kártyaelfogadó hely terminálja támogatja, lehetőség van érintés nélkül is fizetni bankkártyáddal. Meghatározott összeghatár (általában 5.000 Ft alatt) nem szükséges PIN kódot megadni. Így kisösszegű vásárlásaidat egyetlen mozdulattal gyorsan, és könnyen intézheted. A fizetéshez elegendő a kártyát a terminál elé helyezni pár centiméterre. Biztonságos, mivel a bankkártyát ki sem kell adnod a kezedből.

Fizetés Interneten vagy telefonon

Avásárlás általában úgy történik, hogy begépeled, vagy telefonon bemondod bankkártyád számát, aminek érvényességét az elfogadó megvizsgálja, majd a vételárát beszedi a bankodtól. Ezekben az esetekben fokozottan érvényesülnie kell az adatbiztonság követelményeinek, ezért néhány hitelintézet az internetes tranzakciókhoz külön virtuális kártyát kínál, és az adatkezelési biztonságot növelő szolgáltatásokkal segíti ügyfelei vásárlásait. Érdemes tájékozódni ezekről a lehetőségekről.

A kártyákat attól függően, hogy a rajtuk szereplő számsor a kártya síkjából kidomborodik vagy sem, alapvetően két kategóriába sorolhatjuk: dombornyomott és nem dombornyomott. A dombornyomott kártyákat külföldön történő vásárlásaid során több helyen elfogadják, illetve internetes felületen, online fizetés tekintetében is szélesebb az elfogadók köre.

VIGYÁZAT! A PIN-kódot tartsd a lehető legnagyobb titokban. Aki a kártyával együtt a PIN-kódot is megszerzi, közvetlenül hozzáfér a bankszámládhoz!

A PIN-kód többszöri sikertelen beírásakor a tranzakciót a berendezés elutasítja, és a harmadik sikertelen kísérletnél a kártyát bevonja.

Fizetéskor ne engedd, hogy a kártya kikerüljön a látókörödből. Mindig ellenőrizd a vásárlás összegét, és a számlát legalább a következő számlakivonat megérkezéséig őrizd meg, mert esetleges reklamációdát e bizonylat alapján teheted majd meg. Ha bármikor, a nálad lévő kártyával visszaélésre gyanakszol, bankodnál haladéktalanul jelentsd be, amit kötelesek kivizsgálni. ATM-es készpénzfelvételnél figyelj arra, ha valaki mögötted gyanúsán viselkedik, tolakszik. A kivett készpénzt lehetőleg ne az automatánál számold meg. Próbáld meggyőződni, nem manipulálták-e az automatát (pl. eltömődött a bankjegynyílás, a gép nem adja vissza a kártyát). Probléma esetén mielőbb előbb vedd fel a kapcsolatot az üzemeltetővel az ATM-et nem elhagyva!

Elveszett a bankkártya?

Ha a bankkártyád elveszett, haladéktalanul jelentsd be a kibocsátó hitelintézetnél, illetve az általa megadott telefonszámon. Ezért célszerű bankod kártyaletiltására rendszeresített telefonszámát, kártyád számát és lejáratát beszerezni. Ha külföldre utazol, utazás előtt célszerű feljegyezni a letiltás érdekében külföldről hívható telefonszámot. Ne feledd, az eltűnt kártyával elkövetett visszaélés esetén csak a gyors bejelentés véd meg attól, hogy a bekövetkezett kárt neked kelljen viselni!

Hitelek

Amikor a hitelintézet hitelt nyújt, pénzt ad az ügyfélnek későbbi visszafizetésre, kamat fejében. A kamat a pénz használati díja. A hitelek kamata általában magasabb, mint a betétek kamata, a különbség fedezi a hitelintézet költségeit és képezi a nyereségét. A hitelkérelem benyújtásától annak esetleges elutasításáig jelentős költségek terhelik az ügyfelet, pl. a hitelbírálati díj vagy az értékbecslés díja, amit később nem követelhet vissza. Előnyös tehát a hitelfelvétel előtt előminősítést kérned a hitelintézettől. Ennek kifejezetten az a célja, hogy az ügyfelet pontosan tájékoztassa a felmerülő költségekről.

Hiteltípusok

A magánszemélyek hitelei részletfizetéses, egy összegben visszafizethető típusúak, illetve rülirozó – visszafizetés esetén újból és újból igénybe vehető – hitelek.

Lakáshitelezéssel (lakásvásárlás, építés, felújítás) számos hitelintézet foglalkozik, ezek egymástól eltérő, igen változatos hitelfeltételeket dolgoztak ki. Az 5–30 éves futamidejű, egymilliótól több tízmillió forintig terjedő hitelek fedezete többnyire az érintett ingatlan. Kormányrendelet szabályozza az állami támogatással adható lakáshitelek, illetve lakás-takarékpénztárak általános feltételeit. A lakáshitelek megítéléséhez sokszor az adósnak megfelelő munkabér-jövedelemmel is rendelkeznie kell a hitelképességhez. A folyószámlahitel jellemzően a számlakeret terhére nyújt kölcsönt.

Jelzálogfedezetű hitelek (pl. lakáshitel, szabad felhasználású jelzálogkölcsön) esetén a hitel fedezeteként a hitelintézet ingatlant kér, melyre jelzálogot jegyeztet be a földhivatalnál. A kölcsön visszafizetéséig az ingatlan kizárólag a jelzálog tulajdonosának

(esetünkben a hitelt folyósító hitelintézetnek) a beleegyezésével adható el.

A lombardhitel lényege, hogy értékpapír, forint- vagy devizabetét fedezete mellett nyújt hitelt a hitelintézet, rövid futamidőre, a fogyasztói hitelek kedvezőbb kamatozással, a hitelcél megjelölése nélkül.

A fogyasztói hitelek közül az áruvásárlási hitelek általában rövid vagy középtávra szólnak, az adóminősítés a munkabér-jövedelem alapján történik és a hiteligénylést általában a kiválasztott árucikk forgalmazójánál lehet benyújtani, s a hitelintézet pár percen belül elbírálja azt. A személyi kölcsön előnye, hogy bármilyen hitelcélra igényelhető. A hitelbírálatnál itt is a jövedelem az elsődleges szempont, emellett a hitelintézet kérhet kezest vagy ingatlanfedezetet is. Az áruvásárlási hitelekhez hasonlóan a személyi kölcsön is rövid, illetve középtávra igényelhető.

Különleges hitelfajta a kedvező kamatú, felsőoktatásban való részvételt segítő diákhitel, amelynek igénybevételére 35 évnél nem idősebb, felsőoktatási intézményben tanuló diákok jogosultak. A Diákhitel Központ Rt. (www.dhk.hu) által koordinált kölcsönöket a hallgatók majd a munkába állásuk után fizetik vissza.

HASZNOS WEBHELYEK

Magyar Nemzeti Bank www.mnb.hu | **Nemzetgazdasági Minisztérium**
<http://www.kormany.hu/hu/nemzetgazdasagi-miniszterium> | **Nemzeti Adó- és Vámhivatal** www.nav.gov.hu | **Kormányzati Portál** www.magyarorszag.hu

ADÓZÁS

A személyi jövedelemadó (SZJA). Minden magánszemély fizeti, aki legális kereső tevékenységet folytat. Általános forgalmi adó (ÁFA)

Ezt vásárláskor fizeted az adott termék, illetve szolgáltatás után.

Adóbevallás

A munkaadónak kötelessége a tárgyévet követő január 31-ig jövedelemigazoláson kiadni. Ez a dokumentum a munkáltató által összesített elmúlt évi bérjegyzéked, amely tartalmazza a számodra kifizetett/átutalt fizetésed, a levont adóelőlegeket, illetve a társadalombiztosítási és egyéb járulékok összegét. Ez alapján készül az adóbevallásod.

Ha a munkahelyeden kívül nincs más jövedelmed, akkor a munkáltató köteles (a nyilatkozatod alapján) SZJA bevallásod elkészíteni. Ha más jövedelmed is van, esetleg egyéni vállalkozó vagy, magadnak kell elkészítened (vagy elkészíttetned) az adóbevallásod. Amennyiben egyéni vagy társas vállalkozásod van a bevallási határidő: február 15. Magánszemélyek jövedelemadó bevallásának határideje: május 20. Első adóbevallásodhoz a nyomtatványt Neked kell beszerezned a lakóhelyed szerinti NAV kirendeltségtől, a továbbiakban mindig postán kapod. A nyomtatvány ingyenes.

Azoknak, akik csak egy helyről kapnak rendszeres jövedelmet, lehetőségük van arra is, hogy az NAV által történjen a személyi jövedelemadójuk megállapítása. Az ehhez szükséges kérelmet írásban vagy Interneten keresztül február 15.-ig kell benyújtani. Az NAV május 20.-ig állapítja meg az elmúlt évi jövedelemadó mértékét, ha be kell fizetni, azt június 20.-ig kell megtenned!

1 + 1 százalék

A befizetett adó nagy részének felhasználását csak közvetett eszközökkel van lehetőséged befolyásolni – azt ugyanis az állam dönti el, hogy mire költi. Egyelőre az évente befizetett adó összesen 2%-a felett rendelkezhetsz szabadon: egy százalékát

valamely társadalmi szervezet számára ajánlhatod fel, további egy százalékát pedig egy egyház, vagy kiemelt cél (árvízkárosultak segítése, gyermekétkeztetés stb.) támogatására jelölheted meg. Személyijövedelemadó-bevallás az interneten: Az szja-bevalláshoz szükséges nyomtatványok – egyebek mellett – már az adónyilatkozat is letölthető néhány kattintással a NAV honlapján található banner segítségével, amennyiben a számítógépen a megfelelő Java futtatókörnyezet már rendelkezésre áll. A kész bevallást továbbra is ki lehet nyomtatni, és aláírás után papíron benyújtani vagy az Ügyfélkapun továbbítani a NAV-hoz. Az adójogszabályok állandóan változnak! Erre figyelj oda, ugyanis a jogszabályok ismeretének hiánya nem mentesít a felelősségre vonás alól!

BIZTOSÍTÁS

Nem kidobott pénz! Ha a családban van egy autó, akkor kötelező kötni rá egy felelősségbiztosítást. De a házatok, nyaralótok, lakásotok is biztosan rendelkezik egy ingatlan vagy otthonbiztosítással. Sőt nagyon valószínű, hogy még a háztartási ingóságokra is van legalább a tűzre, elemi károkra, esetleg betörésre fedezetet nyújtó ingóságbiztosítás. Minden család életében adódnak olyan pillanatok, amikor az előre megtervezett takarékoság nagy szerepet kap: az önálló élet kezdése, egyetem, esküvő, nyugdíjba vonulás, de olyan helyzetek is előfordulhatnak, amikor váratlanul bekövetkező események miatt a családtagok rendkívül megterhelő pénzkiadásokra kényszerülnek, amikor baleset vagy egy előre nem látható betegség kapcsán kórházba kerülnek, vagy eltávoznak az élők sorából.

Az életbiztosításnak általában az a szerepe, hogy ellensúlyozza a jövedelmi viszonyokban hirtelen bekövetkező változásokat, csökkentse a tragikus események kapcsán adódó pénzügyi problémákat. Kinek-kinek egyéni élethelyzete, jövedelmi, vagyoni viszonyai, személyes igénye határozzák meg, hogy milyen biztosítási csomag szolgálja legjobban anyagi stabilitását. Így megkülönböztetünk élet-, baleset-, egészség- és nyugdíjbiztosításokat. Célszerű kockázati helyzetedet szakemberek segítségével felmérni, aki a továbbiakban – mint egy személyes tanácsadód – segít a megfelelő biztosítási csomag összeállításában.

Mire jók még a személyi biztosítások?

Lehetőség van ma már olyan biztosítások megkötésére is, amelyek egyben egy előtakarékosággal is rendelkeznek, és amikor a szerződés lejár – s nem történt semmi tragédia – akkor a megtakarított összeget a hozammal megnövelten kifizeti. Ilyen módon akár egy későbbi hitelfelvételhez is lehet előtakarékoskodni, de bármilyen más tervezhető pénzügyi cél érdekében is tudsz ilyen módon félretenni.

Érdemes tudnod a befektetéshez kapcsolódó biztosításokról is, amelyek általában nagyobb nyereséget hozhatnak, mint egy bankban lekötött betét. Ezek a termékek nagyon ígéretesek, s hosszútávon segíthetik álmaid megvalósítását. Fontos azonban tudnod, hogy a korábban kimutatott hozamok semminemű garanciát nem jelentenek az elkövetkezőkben elérhető haszon tekintetében, tehát több-kevesebb kockázattal járnak. A te döntésed alapján helyezheted el a megtakarításod összegét alacsony, közepes, vagy magas kockázatú eszközalapokba, amelyeket a biztosító alapkezelője kezel, a megfelelő szaktudását adva hozzá.

Általánosan igaz, hogy minél nagyobb a várható haszon – annál nagyobb a kockázat, és ez bizony jelentheti azt is, hogy egy részét elveszítheted a befektetett pénzednek! Ezért az ilyen, úgynevezett Unit-linked biztosítások terén kérd ki szakértő tanácsát, esetleg hallgasd meg más cégek ajánlatát is. Lakáshitel felvétele esetén is élet- és balesetbiztosítással tudod biztosítani a felvett összeg visszafizetését arra az esetre, ha bekövetkezik egy váratlan tragédia.



04

A JOG VILÁGA

Alkotmány alatt általában a társadalom működésével kapcsolatos érdekek és célok, az állam belső szabályozására és külkapcsolatára vonatkozó alapelvek, a jogforrási rangsor csúcspontján elhelyezkedő, egy alaptörvényben megjelenő összességét értjük. Szabályozási tárgya még az alkotmány és az alkotmányosság védelme. Létrejöhet a társadalmi csoportok, különböző térségek, nemzeti közösségek érdekszövetsége alapján, vagy a központi hatalom által. Magyarország alaptörvényének 2011. december 31-ig érvényes elnevezése „Alkotmány” volt, ezt váltotta 2012. január 1-jétől az „**Alaptörvény**” elnevezés.

EMBERI JOGOK

Minden embernek jogai vannak. Minden ember kötelessége, hogy mások jogait tiszteletben tartsa. Az Egyesült Nemzetek Szervezete (ENSZ) 1948-ban fogadta el az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozatát. Ebben a dokumentumban azokat a jogokat foglalták össze, melyek mindenkit megilletnek függetlenül korától, nemétől, nemzetiségétől, vallásától. Ezeket a jogokat mindenkinek tiszteletben kell tartania. Mindannyian szabadnak és egyenlőnek születünk. Az emberi jogokat nem lehet venni, vagy örökölni, azok az emberiség minden tagjának járnak. Három csoportba sorolhatjuk őket: polgári és politikai jogok, gazdasági és szociális jogok, környezetvédelmi és kulturális jogok. Az Európai Tanács 1950-ben létrehozta az Emberi Jogok Európai Bíróságát, melynek székhelye Strassbourg. Ennek a bíróságnak az a feladata, hogy védelmezze az emberi jogokat és az alapvető szabadságjogokat. Ehhez a bírósághoz közvetlenül fordulhat bárki az aláíró országok állampolgárai közül.

ÁLLAMPOLGÁRI JOGOK

A Magyar Köztársaság az alapvető emberi jogokon kívül állampolgárainak az Alkotmányban foglaltak szerint további jogokat biztosít. (Az alkotmány olyan írott

szabályok gyűjteménye, mely az adott politikai rendszer kereteit és az államhatalom működését határozza meg.) Az állampolgári jogok egy ország valamennyi állampolgárát megillető jogok, melyek az ember cselekvési szabadságát védik az állami beavatkozástól.

Az állampolgári jogok között vannak kollektív és egyéni jogok. A kollektív szabadságjogokat a polgárok valamely közössége együttesen gyakorolhatja.

Egyesülési jog

Ez a jog lehetővé teszi, hogy a polgárok érdekeik, céljaik megvalósítása érdekében szervezeteket hozzanak létre. Ezek a társadalmi önszerveződés alapegységei, és az állami szervek kötelesek tudomásul venni a létezésüket.

Gyülekezési jog

Ez a jog azt jelenti, hogy a polgárok álláspontjuk kifejezésére békés gyűlést, felvonulást, menetet tarthatnak.

Szólás- és sajtószabadság

Azt jelenti, hogy a polgárok a közügyekről, állapotokról szabadon elmondhatják a véleményüket. Ennek a leggyakoribb formája a sajtó útján való véleménynyilvánítás, ezért a sajtószabadság kiemelten fontos eleme a demokráciának.

Vallásszabadság

Az Alkotmány elismeri mindenkinek a jogát a lelkiismereti és a vallásszabadságra, valamint arra, hogy a meggyőződését, akár vallásos szertartások formájában vagy egyéb módon, egyénileg vagy közösségben kinyilváníthassa.

A személyi szabadságjogok

Az Alkotmány kinyilvánítja, hogy a Magyar Köztársaságban mindenkinek veleszületett joga van az élethez, az emberi méltósághoz, és ettől senkit sem lehet önkényesen megfosztani. Tiltott minden olyan elbánás, amely megalázó, embertelen vagy kegyetlen. A személyes szabadság és a személyi biztonság joga alapvető emberi jog, ezektől senki nem fosztható meg. Az Alkotmányban foglaltak szerint a bíróság mindenkit egyenlőnek tekint, mindenkinek alapvető jogává teszi, hogy az ellene emelt vádakát bíróság bírálja el, hogy a bírósági határozat előtt senki sem tekinthető bűnösnek, és minden gyanúsított személyt megillet a védelem. Alapvető állampolgári jogok még a levéltitok és a magánlak sérthetatlensége. Minden, törvényesen az ország területén tartózkodó személyt megillet a szabad mozgás és a tartózkodási hely megválasztásának joga.

Gazdasági, szociális és kulturális jogok

Mindenkinek joga van a munkához, a munka és a foglalkozás szabad megválasztásához, egyenlő munkáért mindenkint egyenlő bér illet meg. Ezen kívül mindenkinek joga van a pihenéshez, a szabadidőhöz és a fizetett szabadsághoz is. A szociális biztonsághoz való jogot az állam biztosítja, éppúgy, mint a művelődéshez való jogot. Az állampolgároknak joguk van az egészséges környezethez, a legmagasabb szintű

testi és lelki egészséghez.

Állampolgári jog a választójog. Az országgyűlési képviselőket, valamint a helyi önkormányzati képviselőtestület tagjait, továbbá a polgármestert és a fővárosi polgármestert a 18. életévét betöltött választópolgárok általános és egyenlő választójog alapján, közvetlen és titkos szavazással választják. Két olyan ok van, amely kizárja ezt: az elmebetegség és a bűncselekmény elkövetése miatt közügyektől való eltiltás. Alapvető jogok tiszteletben tartása az állam elsődleges feladata. Az Alkotmányosság felett őrökdi az Alkotmánybíróság és az állampolgári jogok országgyűlési biztosa.

ÁLLAMPOLGÁRI KÖTELESSÉGEK

Általános honvédelmi kötelezettség: Az általános honvédelmi kötelezettség békeidőben megszűnt, rendkívüli helyzetben automatikusan él, megelőző védelmi helyzetben pedig az országgyűlés döntése alapján kell teljesíteni a nagykorú, férfi magyar állampolgároknak.

Közteherviselés: Minden 18. életévét betöltött magyar állampolgár köteles adót fizetni, ha van állandó és rendszeres jövedelme.

Tankötelezettség: Azok a tanulók számára, akik középfokon a 9. évfolyamot a 2011/12-es tanévben vagy az előtt kezdték meg, a tankötelezettség annak a tanévnek a végéig tart, amelyben a 18. életévüket betöltik.

Népszavazás

Az országgyűlés rendelheti el. Népszavazást bármilyen választójoggal rendelkező állampolgár kezdeményezhet. Az aláírásgyűjtő ív mintapéldányát hitelesítés céljából be kell nyújtani az Országos Választási Bizottsághoz. Választás előtt és után 41 napig nem lehet aláírást gyűjteni.

Ha az országos népszavazást emiatt nem lehet kitűzni, az országos népszavazást a választást követő 131 napon belüli időpontra kell tűzni.

Az eredményes ügödöntő népszavazás az Országgyűlésre nézve kötelező. Az Országgyűlés által már elfogadott, de a köztársasági elnök által még alá nem írt törvény megerősítéséről elrendelt népszavazás ügödöntő.

Tüntetés

A gyűlekezési jog alapján lehetősége van minden magyar állampolgárnak részt venni, illetve szervezni. A szervezőnek a rendezvény megkezdése előtt 3 nappal be kell jelenteni a helyileg illetékes rendőrkapitányságon. A bejelentésnek tartalmaznia kell a kezdés és a befejezés időpontját, útvonalát, célját és napirendjét, létszámát és a rendezők számát, és végül a rendezvényért felelős személy nevét és címét.

Nem valósul meg szabálysértés, ha a tudomásul vett bejelentésben megjelölt helyszíntől, útvonaltól vagy időponttól való eltérésre a rendezvény megtartásától független külső ok miatt kerül sor.

Az előzetes bejelentési kötelezettség három napos határideje közterületre szervezett gyűlésekre vonatkozik. Az Alkotmánybíróság döntése szerint azonban önmagában a késedelmes bejelentésre hivatkozva nem tiltható meg azoknak a békés rendezvényeknek a megtartása, amelyek a gyűlekezésre okot adó esemény miatt nem jelenthetők be három nappal a tervezett rendezvény időpontja előtt. Ez az ún. „azonnali reagálású gyűlekezés” esete, amikor egy eseménnyel kapcsolatos

véleménynyilvánítás csak azonnal aktuális, vagyis 3 nap múlva már okafogyottá válna. Ha tehát a törvény által megszabott, a gyűlés bejelentése és megtartása közötti idő túl hosszúnak bizonyul, a szervezőnek lehetősége van a gyűlés törvényes megtartására, ha azt objektív okok miatt nem tudta előbb bejelenteni.

JOGSÉRELMEK, PERESKEDÉS, KÉPVISELET

Meghatalmazással bármely nagykorú állampolgár lehet képviselőd, akár hozzátartozó, akár ügyvéd is. Ha meghatalmazást írsz, ne feledd, szerepelnie kell benne, hogy ki, kit, mire, mi előtt való képviselőre, milyen korlátozásokkal hatalmaz meg. A dokumentumon szerepeljen a meghatalmazó és a meghatalmazott aláírása is, mivel ezzel ismeri el a meghatalmazást. Két tanúra is szükséged van.

Peres ügyekben a képviselőd, meghatalmazottad járhat el, ez lehet akár nagykorú rokon is. Törvény írja elő, hogy a fiatalokúaknak kötelező az ügyvédi védelem.

Ha jogsérelem ért, az ombudsmanokhoz, vagyis az országgyűlési biztosokhoz (állampolgári jogok biztosa és általános helyettese, a nemzeti és etnikai kisebbségi jogok biztosa, valamint az adatvédelmi biztos) is fordulhatsz segítségért. Kérelemmel keresheted az országgyűlési biztost, ha megítélésed szerint valamely hatóság eljárása, ennek során hozott határozata vagy intézkedéseinek elmulasztása következtében alkotmányos jogaiddal összefüggésben sérelem ért vagy ennek közvetlen veszélye áll fenn.

A kérelem benyújtása akkor lehetséges, ha a rendelkezésedre álló jogorvoslati lehetőségeket már kimerítetted, illetve jogorvoslati lehetőség nincs számodra biztosítva. Nincs hatásköre arra, hogy a kérelmezőt a hatóság előtt képviselje, vagy ügyvéd helyett jogi tanácsot adjon. A beadvány és az ombudsman eljárás illetékmentes. Az állampolgárok panaszait írásban és szóban nyújthatják be. A kérelemhez célszerű csatolni az ügyben eddig keletkezett dokumentumok másolatát.

Pereskedés esetén lehet, hogy tanúskodnod kell. Tanúként az hallgatható ki, akinek a bizonyítandó tényről tudomása lehet. Ha tanúként megidéztek, köteles vagy az idézésnek eleget tenni, ellenkező esetben előállíthatnak. Az idézésben a tanú arra is felhívható, hogy az ügyre vonatkozó iratain kívül a bizonyításnál felhasználható feljegyzéseit vagy egyéb tárgyait hozza magával. A tárgyaláson kérheted adataid zártan kezelését, így a neveden kívül a többi adatot nem hozzák nyilvánosságra. Tanúként csak az igazat szabad nyilatkozni, mert a hamis tanúzást a törvény bünteti!

A tanúvallomást megtagadhatja:

- a hozzátartozó
- az, aki magát vagy hozzátartozóját bűncselekmény elkövetésével vádolná az ezzel kapcsolatos kérdésben
- az, foglalkozásánál fogva titoktartásra kötelezett.

A tanú kérelmére a megjelenésével kapcsolatban felmerült költségeit a nyomozó hatóság megállapítja és megtéríti. A tanú érdekében segítőként meghatalmazott ügyvéd járhat el, ha a tanú ezt szükségesnek tartja.

BÜNTETŐJOGI FELELŐSSÉG

Nem vonható felelősségre, aki a cselekmény elkövetésekor a tizennegyedik életévét nem töltötte be, aki a cselekményt a beszámíthatóságot kizáró kóros állapotban, kényszer vagy fenyegetés hatása alatt, tévedésben, jogos védelemben

vagy végszükségben követte el, illetve a törvényben meghatározott egyéb ok zárja ki a felelősségre vonást. Nem vonható felelősségre az sem, aki a cselekményt a beszámíthatóságot korlátozó elmeállapotban követte el, ha nyilvánvaló, hogy ez a körülmény a cselekmény elkövetését befolyásolta.

HA ELŐÁLLÍTANAK A RENDŐRÖK

A rendőr akkor állíthat elő a rendőrségre, ha nem igazolod magad, ha bűncselekmény elkövetésével gyanúsítanak, vagy köröznek valamilyen ügyben. A szabadságodat akkor is korlátozhatják, ha szabálysértést (pl. csendháborítás) felszólítás ellenére nem hagyod abba. Előállíthatnak akkor is, ha ittas vagy drogos járművezetés miatt vér vagy vizeletmintát kell venni Tőled. Az előállítás csak a szükséges ideig, maximum 8 órán keresztül tarthat, a rendőrség vezetője ezt 4 órával meghosszabbíthatja. Az előállítás időtartamát a rendőrségi intézkedés kezdetétől kell számolni.

Fontos, hogy tudd, mihez van joga az előállított személynek, mire kötelezhetik és mire nem. Minden esetben érvényes, hogy senki nem köteles olyat mondani (például bűncselekmény elkövetését beismerni), amivel ártana magának, vagy hozzátartozójának.

A gyanúsítottnak joga van hallgatni, és őrizetbe vétele esetén joga van arra, hogy értesítsék az általa megjelölt hozzátartozót, azonban csak a 18 év alattiak esetében lehet ott a kihallgatáson a szülő vagy a törvényes képviselő. A 18 év alatti, kiskorú gyanúsított részére hivatalból rendelnek ki védőt, akinek a költségeit az állam fizeti. A gyanúsítottnak joga van a védelemhez, megjelölhet egy ügyvédet, vagy védő kirendelését kérheti, és ragaszkodhat ahhoz, hogy csak ügyvéd jelenlétében hajlandó vallomást tenni. Kihallgatáskor egyes kérdésekre nem köteles válaszolni, és nem kell megindokolnia, hogy miért nem felel. A védekezés során más hamisan bűncselekmény elkövetésével vádolni nem lehet. A gyanúsított köteles alávetni magát a szakértői vizsgálatnak (pl. vizelet-vérvétel).

Az őrizetbe vétel elrendeléséről és megszüntetéséről a bíróság határoz. Az őrizetbe vétel elrendeléséről és a fogva tartás helyéről huszonnégy órán belül értesíteni kell a terhelt által megjelölt hozzátartozót, ennek hiányában más személyt. Az őrizet maximum 72 óráig tarthat. Ha ennél hosszabb ideig akarnak benntartani valakit, akkor kérni kell az előzetes letartóztatást a bíróságtól. (Ezt például kábítószer fogyasztás miatt nem szokták alkalmazni.)

Az előzetes letartóztatás a szabadság bírói elvonása a jogerős ügydöntő határozat előtt. Akkor van helye, ha a terhelt megszökött, szökésnek veszélye fennáll, feltehető, hogy szabadlábon veszélyeztetné a bizonyítást, vagy megkísérelne bűncselekményt elkövetni.

SZERZŐDÉSKÖTÉS

A szerződéskötés írásban történik, és érvényes személyi okmányok szükségesek hozzá.

A magánokiratok (pl. munkaszerződés, megbízás, meghatalmazás, ingóság adás-vétele) magán személyek között jönnek létre, ezekhez szükség van két tanú aláírására. Ha szervezettel kötünk szerződést, akkor elegendő a szervezet képviselőjének aláírása és bélyegzője. A szerződésen legyen rajta, hogy hol készült, mikor (év, hó, nap), illetve az aláírók. A szerződő felek mindegyikének rendelkeznie kell egy-egy példánnyal az eredeti szerződésből, valamint egyet az őket képviselő ügyvéd is megőrizz, ha

jogszabály írja elő, hogy ügyvédet kell fogadniuk.

Közjegyzői ellenjegyzést akkor kell kérni, ha ezt jogszabály írja elő. Közjegyző közokiratot készít. Közjegyzői ellenjegyzéssel azonban kiváltható a bírósági eljárás. Ez azt jelenti, hogy a bíróság jogerőre emeli, és azonnal végrehajthatóvá válik a szerződés, ha közjegyzői záradék szerepel rajta.

Ingatlanvásárlás esetén tájékozódjunk a megvásárolni kívánt ingatlan tulajdoni lapja alapján, ezt a területileg illetékes földhivatalnál szerezhetjük be. A tulajdoni lap első része az ingatlan adatait tartalmazza, második része tartalmazza a tulajdonosok adatait, harmadik része pedig a terheket. A tulajdonjog és egyéb jogok bejegyzéssel jönnek létre, ezért be kell nyújtani az adás-vételi szerződés három példányát 30 napon belül a szükséges mellékletekkel együtt az ingatlan fekvése szerint illetékes földhivatalhoz.

Bérleti szerződés kötéséhez nem előírás az ügyvédi ellenjegyzés. A személyes adatokon kívül – név, születési hely, dátum, anyja neve, cím – szükséges a bérlemény leírása, a bérleti díj és időtartam meghatározása, továbbá az okozott károk vagy meghibásodások esetén a felelősség mértéke. Amennyiben nincs időtartam meghatározva, akkor a felmondási idő 30 nap. Szerződéskötéskor két tanú hitelesítheti a megállapodást (név, cím, személyi igazolvány szám feltüntetésével).



05

A HIVATALOK VILÁGA

ÁLTALÁBAN A HIVATALOKRÓL

A világon minden országnak van hivatalrendszere. Ahhoz, hogy egy ország gazdaságát koordinálni lehessen, szükség van valamilyen rendszerre, amely alapján elérhetőek az állam működéséhez, mindennapi életünkhöz szükséges információk.

A hivatalokat sajnos igen bürokratikus, bonyolult rendszer jellemzi általában. Manapság már egyre több hivatal, intézmény törekszik arra, hogy az illetékességébe, hatáskörébe tartozó ügyekben a lehető leggyorsabb ügyműködéssel álljon az állampolgárok rendelkezésére. Ezt a törekvést szolgálja az egyre nagyobb tért hódító, és egyre többféle elektronikus úton is hozzáférhető információ.

Mielőtt egyes-bajos dolgaink intézésébe fogunk, érdemes tehát megkeresni a város internetes oldalát, www.salgotarjan.hu vagy akár a www.magyarorszag.hu weboldalt, a Miniszterelnöki hivatal vagy más minisztériumok és országos intézmények oldalait, ahol sok hasznos információt találhatunk. Fontos azonban, hogy ezeket az információkat mindenképpen le kell ellenőriznünk (érdemes a talált információkat telefonon is lekérdezni, de minimum megnézni az utolsó frissítés dátumát, és az információ forrását!)

Hasznos tanács: ha jól felkészülten ostromoljuk a hivatalok kapuit, rengeteg felesleges idegeskedéstől, duplázott, triplázott sorbaállástól kíméljük meg magunkat! Ehhez a minden hivatalban működő információs szolgálat is nagy segítséget nyújthat, érdemes még az ügyintézés megkezdése előtt ott is érdeklődni!

AZ OKMÁNYIRODA

Az alábbi hatósági ügyekkel fordulhatunk az okmányirodába:

- Személyazonosító igazolvány
- lakcímkártya
- útlevél
- vállalkozói igazolvány

- vezetői engedély (nemzetközi is)
- a jármű tulajdonát és közúti forgalomba való részvételre jogosító okmányok
- mozgáskorlátozottak parkolási kártyája

Célszerű telefonon előre egyeztetett időpontban felkeresni az irodát, így időt takaríthatsz meg!

3100 Salgótarján, Múzeum tér 1. 32/417 255

A SZEMÉLYI IGAZOLVÁNY

Személyi okmányainkat viszonylag gyakran kell használnunk, amiért fontos, hogy mindig nálunk legyenek. Ráadásul a törvény is előírja, hogy tartsuk magunknál, ugyanis igazoltatás esetén át kell tudnunk adni az igazoltató rendőrnek. Bár ez a ritkább eset, többnyire önmagunk igazolása miatt van rá szükségünk egy bankban, az orvosnál, az ügyvédnél, szerződéskötéseknél, és még folytathatnánk. A fontossága miatt is oda kell arra figyelnie az embernek, hogy a személyi okmányai épek legyenek, alkalmas állapotban a funkciójuk betöltésére, illetve érvényesnek kell lenniük.

Állandó személyazonosító igazolványra az a személyi adat- és lakcímnnyilvántartás hatálya alá tartozó, Magyarországon élő

- magyar állampolgár,
- bevándorolt,
- letelepedett,
- menekült,
- oltalmazott

személy jogosult, aki személyazonosságát és a személyazonosító igazolványban szereplő adatait a személyazonosító igazolvány kiadásáról és nyilvántartásáról szóló kormányrendeletben meghatározott okiratokkal tudja igazolni. Köteles állandó személyazonosító igazolvány kiadását kérni az a Magyarországon élő magyar állampolgár, aki nem rendelkezik érvényes útlevéllel vagy kártya formátumú vezetői engedéllyel. Köteles továbbá állandó személyazonosító igazolvány kiadását kérni a bevándorolt, a letelepedett, a menekült és az oltalmazott jogállású személy.

Költségek:

- 1500 forint a 14. életév betöltését követően.
- adatok változása esetén 1.500.-Ft.
- Az igazolvány elvesztésekor, eltulajdonításakor illetve megsemmisülésekor az illeték 1.500.-Ft.
- Illetékmentes a 14. életévét be nem töltött polgár első személyazonosító igazolvány iránti kérelme, valamint
- a 65. életévét betöltött polgár személyazonosító igazolvány iránti kérelme, ha útlevéllel vagy kártyaformátumú vezetői engedéllyel nem rendelkezik.

Érvényességi idő lejárata után:

Az eljárási illeték 1500 forint.

- 3000 forint, ha adatpontosítás miatt ideiglenes személyazonosító igazolvány kiadása szükséges. Egyéb esetekben az eljárási illeték 1500 forint.

Az ügyintézésor be kell mutatni:

- a személyazonosságát igazoló más érvényes, vagy egy éven belül lejárt okmányt (útlevél, kártya formátumú vezetői engedély)

A kérelemhez nem kell bemutatni a születési anyakönyvi kivonatot, ha a születést Magyarországon anyakönyvezték, illetve a névviselés megállapítására alkalmas házassági anyakönyvi kivonatot, ha a házasságkötést Magyarországon anyakönyvezték.

Érvényessége:

Az állandó személyazonosító igazolvány érvényességének időtartama

- a kiadás napjától számított 3 év, ha a jogosult a 6. életévét még nem töltötte be,
- a 14. életév betöltésének napjáig terjedő időtartam, ha a jogosult a 6. életévét betöltötte, de a 14. életévét még nem töltötte be,
- a kiadás napjától számított 8 év, ha a jogosult a 14. életévét betöltötte, de a 18. életévét még nem töltötte be,
- a kiadás napjától számított 10 év, ha a jogosult a 18. életévét betöltötte;
- határidő nélküli, ha a jogosult a 65. életévét betöltötte.

A LAKCÍMKÁRTYA

A lakcímkártyát kiadhatják hivatalból, illetve az ügyfél kérésére. Hivatalból kerül lecserélésre például abban az esetben, ha a polgár a régi típusú személyi igazolványát cseréli le újra, kérelemre pedig például abban az esetben, ha a lakcímkártya megrongálódik, vagy eltűnik. Újszülött számára való igényléskor a törvényes képviselő járhat el, az igényléshez ebben az esetben a szülő személyi igazolványára, a gyermek születési anyakönyvi kivonatára van szükség. Ugyanez az eljárás kiskorú személy számára történő lakcímkártya igénylés esetében is. Szükség lehet még például lakcím változás esetén arra az okmányra, amely igazolja a lakás feletti rendelkezés jogát, tehát vagy tulajdoni lapra, vagy adásvételi szerződésre, önkormányzati lakás esetén bérleti szerződésre, illetve a lakás tulajdonosának a hozzájárulására.

Jogosult lakcímgazdálkodó:

- A Magyarországon élő
- magyar állampolgár
- bevándorolt jogállású személy
- letelepedett jogállású személy
- menekültként elismert személy
- oltalmazottként elismert személy
- szabad mozgás és tartózkodás jogával rendelkező személy

Költségek:

- Az első lakcímgazdálkodó kiállítására irányuló eljárás illetékmentes.
- Személyes adatok változása esetén az illeték 500.-Ft.
- Az igazolvány megrongálódása esetén az illeték 1.000.-Ft.
- Az igazolvány elvesztésekor, eltulajdonításakor illetve megsemmisülésekor az illeték 1.000.-Ft.

Lakcímgazdálkodó kiállításához szükséges okmányok:

- személyazonosság igazolására alkalmas okmány (személyazonosító igazolvány, útlevél vagy kártyaformátumú vezetői engedély)
- lakcímjelentő lap a lakás tulajdonosának vagy a lakás használatára egyéb jogcímen jogosultnak a hozzájárulásával
- A lakcímkártyának nincs érvényességi dátuma.

A VEZETŐI ENGEDÉLY

A vezetői engedély (jogosítvány) a Magyar Köztársaság területén járművezetésre jogosító okmány, amellyel a gépjármű vezetője a közúti forgalomban a megszerzett kategóriájú vezetői engedéllyel az adott járművet vezetheti.

Vezetői engedélyt az a személy kaphat,

- aki megfelel:
 - az egészségi
 - a pályaalkalmassági
 - a képzési és vizsgáztatási előírásoknak
- akinek a szokásos tartózkodási helye Magyarország területén van
- nem magyar állampolgár esetén az engedély kiadását megelőző hat hónapban Magyarországon tartózkodott
- aki közlekedésbiztonsági szempontból nem minősül alkalmatlannak

Költségek:

Az eljárás illetéke 4000 forint.

1500 forint, amennyiben a kérelmező:

- az öregségi nyugdíjkorhatárt betöltötte
- az egészségügyi hatóság előírása alapján a vezetői engedély érvényessége 1 év vagy annál rövidebb időtartam

Ügyintézéskor bemutatandó okmányok:

- személyazonosság igazolására alkalmas érvényes okmány
- (személyazonosító igazolvány, útlevél)
- lakcímgazolvány (a személyazonosító jelet tartalmazó hatósági igazolvány)
- külföldi állampolgár esetén a szokásos tartózkodási hely országát igazoló okmány
- a sikeres vizsga tényét tanúsító, közlekedési hatóság által kiállított vizsgaigazolás

Ügyintézéshez csatolandó okmányok:

- egészségügyi alkalmassági vélemény
- vezetői engedély kiállítása illetékének megfizetését tanúsító igazolás

Érvényességi idő:

- a vezetési jogosultság igazolására: az okmány hátoldalán a "11": az adott kategóriára vonatkozó vezetési jogosultság érvényessége lejáratának időpontja
- a személyazonosság igazolására: az első oldalon a "4.b)": az okmány lejáratának időpontja

Elektronikus értesítést kapnak kártyaformátumú vezetői engedélyük érvényességének lejáratáról az ügyfélkapuval rendelkező polgárok. A figyelmeztető e-maillt három alkalommal, az érvényességi idő lejáratá előtt két hónappal, majd egy hónappal, végül a lejárat napján kapják meg.

AZ ÚTLEVÉL

Az útlevelet az állam állítja ki polgárai részére, külföldi utazás céljából. A legtöbb ország többfajta útlevelet állít ki, mint pl. ideiglenes útlevél vagy útlevél több oldallal sokat utazóknak. A legtöbb útlevél a személyi és állampolgársági adatok mellett üres oldalakat is tartalmaz, ahová hatósági bejegyzéseket: vízumokat és pecsétet

– amelyeket be- és kiutazáskor adnak – lehet elhelyezni.

A magyar magánútlevél a világ összes országára érvényes, de egyes országokba való beutazáshoz vízum szükséges!

Magánútlevélre a magyar állampolgárok jogosultak. Nem utazhat külföldre:

- aki előzetes letartóztatásban, kiadatási letartóztatásban, ideiglenes kiadatási letartóztatásban, átadási letartóztatásban, ideiglenes átadási letartóztatásban, ideiglenes végrehajtási letartóztatásban van, vagy ideiglenes kényszergyógykezelés alatt áll;
- aki lakhelyelhagyási tilalom, illetve házi őrizet hatálya alatt áll;
- akit végrehajtandó szabadságvesztésre ítélték, illetve akinek felfüggesztett vagy részben felfüggesztett szabadságvesztése végrehajtását utóbb elrendelték, az ítélet jogerőre emelkedésétől
- a szabadságvesztés végrehajtásának utolsó napjáig, vagy – a szabadságvesztés büntetés végrehajthatóságának megszűnéséig;
- akinek a bíróság a kényszergyógykezelését rendelte el, az ítélet jogerőre emelkedésétől a kényszergyógykezelés tartama alatt;
- akinek a bíróság a javítóintézeti nevelését rendelte el, az ítélet jogerőre emelkedésétől a javítóintézeti nevelés tartama alatt, illetve a javítóintézetből történő ideiglenes elbocsátás tartama alatt; vagy
- akinek az Európai Unió tagállamaival folytatott bűnügyi együttműködésről szóló törvény alapján megtiltották Magyarországra területének elhagyását és úti okmányának átadására kötelezték

Fenti esetekben az útlevél kiállítására irányuló kérelmet az útlevélhatóság elutasítja.

Költségek és érvényességi idő:

Rendes eljárásban (20 napon belül) nagykorú kérelmező részére kiállított magánútlevél és második magánútlevél esetén az eljárási illeték

- 5 évig érvényes magánútlevélnél 7 500 forint
- 10 évig érvényes magánútlevélnél 14 000 forint
- 1 évig érvényes magánútlevélnél (nem tartalmaz ujjnyomatot) 2 500 forint
- Legfeljebb 2 évig érvényes második magánútlevél 15000 forint (munkáltató kérheti a munkavállaló részére)
- 1 évig érvényes második magánútlevél 5000 forint (a munkáltató kérelmezi, de az útlevél nem tartalmaz ujjnyomat adatot)
- 1 évig érvényes második magánútlevél 5000 forint (magánszemély kérheti saját részre különös méltánylást érdemlő okból vagy a munkáltató kérelmezi, de az útlevél nem tartalmaz ujjnyomat adatot, lásd Fogalmak rész Második magánútlevél)
- 70 év feletti 10 évig érvényes, ujjnyomatot tartalmazó magánútlevele 2 500 forint
- 70 év feletti ujjnyomatot tartalmazó második magánútlevele 5000 forint
- 70 év feletti 1 évig érvényes, ujjnyomatot nem tartalmazó magánútlevele 2500 forint
- 70 év feletti 1 évig érvényes, ujjnyomatot nem tartalmazó második magánútlevele 5000 forint

Rendes eljárásban (20 napon belül) kiállított kiskorú kérelmező magánútlevelének és második magánútlevelének eljárási illetékei:

6 év alatt:

- 3 évig érvényes magánútlevél 2 500 forint
- második magánútlevél 5000 forint

6–12 éves korig:

- 5 évig érvényes magánútlevél 2500 forint
- második magánútlevél 5000 forint

12–18 éves korig:

- 5 évig érvényes magánútlevél 2500 forint
- második magánútlevél 5000 forint

Kétszeres illetéket kell fizetni

- a második magánútlevélért (lásd fenti összegek)
- ha az új okmány az elveszett, megsemmisült vagy megrongálódott és utazásra alkalmatlanná vált úti okmány helyett kerül kiadásra

Illetékmentes az eljárás, ha

- az útlevél cseréjére azért kerül sor, mert a biometrikus azonosítót tartalmazó tároló elem nem, vagy hibásan tartalmazza az előírt adatokat

Az ügyfél költségmentességi kérelmet terjeszthet elő, ha kereseti, jövedelmi és vagyoni viszonyai miatt az eljárási költséget vagy egy részét nem képes viselni. A költségmentesség iránti kérelem részletszabályait a közigazgatási hatósági eljárásban a személyes költségmentesség megállapításáról szóló 180/2005. (IX. 9.) Korm. rendelet határozza meg. A magánútlevél és a második magánútlevél soron kívüli, sürgősségi és azonnali eljárás keretében történő kiállítása esetén az eljárási illetéken felül igazgatási szolgáltatási pótdíjat kell fizetni:

- Soron kívüli (7 napon belüli) eljárás igazgatási szolgáltatási pótdíja 19.000 forint
- Sürgősségi (3 napon belüli) eljárás igazgatási szolgáltatási pótdíja 29.000 forint
- Azonnali (24 órán belüli) eljárás igazgatási szolgáltatási pótdíja 39.000 forint

A rendes eljárás szerinti illeték kétszeresét és a választott különleges eljárásért fizetendő igazgatási szolgáltatási pótdíjat kell megfizetni, ha az új okmány

- elveszett
- megsemmisült
- megrongálódott és utazásra alkalmatlanná vált úti okmány helyett kerül kiadásra.

Szükséges iratok:

Nagykorú kérelmezőnek az alábbi iratokat kell bemutatnia, illetve csatolnia:

- érvényes személyazonosításra alkalmas okmány (személyazonosító igazolvány, útlevél, kártya formátumú vezetői engedély)
- lakcímgazolvány (személyi azonosítóról és a lakcímről szóló hatósági igazolvány), ha azzal a kérelmező rendelkezik
- születési anyakönyvi kivonat, házassági anyakönyvi kivonat, ha nem rendelkezik személyazonosításra alkalmas okmánnyal, vagy ha a személyi adat- és lakcímnnyilvántartás adatai nem egyeznek a

- bemutatott okmány vagy okirat adataival
- igazolványkép, ha a személyes megjelenését egészségi állapota nem teszi lehetővé, és ezt a kezelőorvos írásban igazolja
- magyar állampolgárságot igazoló okirat (záradékolt honosítási okirat, kiállításától számított három évnél nem régebbi állampolgársági bizonyítvány) külföldön élő kérelmező esetében, ha érvényes állampolgárság igazolására alkalmas okmánnyal (személyazonosító igazolvány, útlevél) nem rendelkezik, kivéve, ha még érvényes, de elvesztett, eltulajdonított vagy megsemmisült útlevele helyett igényel újat, vagy ha adatait a polgárok személyi adatainak és lakcímének nyilvántartása külföldön élő magyar állampolgárként tartalmazza
- előző, még érvényes útlevél, ha azzal a kérelmező rendelkezik
- nyilatkozat az előző, le nem járt érvényességi idejű útlevél elvesztéséről, eltulajdonításáról vagy megsemmisüléséről, ha az okmány elveszett, eltulajdonították vagy megsemmisült
- feljelentésről felvett jegyzőkönyv, ha az előző, le nem járt érvényességi idejű útlevelet eltulajdonították, és ezt a rendőrségen bejelentették

Arcképmás, aláírás és ujjnyomat a kérelem benyújtásakor kerül felvételezésre. Írásképtelen kérelmező esetén aláírást nem vesznek fel.

Ujjnyomatot nem vesznek, ha a kérelmező

- ujjnyomat adására állandó jelleggel fizikailag képtelen
- ujjnyomat adására átmenetileg, fizikailag képtelen
- egészségi állapota miatt nem tud megjelenni és ezt a kezelőorvos írásban igazolja

Kiskorú és gondnokság alatt álló kérelmező esetén az alábbi iratokat kell bemutatni, illetve csatolni:

- érvényes személyazonosításra alkalmas okmány (személyazonosító igazolvány, útlevél, kártya formátumú vezetői engedély)
- lakcímgazolvány (személyi azonosítóról és a lakcímről szóló hatósági igazolvány), ha azzal a kérelmező rendelkezik
- születési anyakönyvi kivonat, házassági anyakönyvi kivonat, ha nem rendelkezik személyazonosításra alkalmas okmánnyal, vagy ha a személyi adat- és lakcímnnyilvántartás adatai nem egyeznek a bemutatott okmány vagy okirat adataival
- igazolványkép, ha 12. életévét nem töltötte be, és nem jelenik meg személyesen, illetve egészségi állapota miatt nem tud megjelenni, és ezt a kezelőorvos írásban igazolja
- a szülők* (törvényes képviselők) érvényes személyazonosításra alkalmas okmánya, külföldi esetén úti okmánya
- magyar állampolgárságot igazoló okirat (záradékolt honosítási okirat, kiállításától számított három évnél nem régebbi állampolgársági bizonyítvány) külföldön élő kérelmező esetében, ha érvényes állampolgárság igazolására alkalmas okmánnyal (személyazonosító igazolvány, útlevél) nem rendelkezik, kivéve, ha még érvényes, de elvesztett, eltulajdonított vagy megsemmisült

- útlevele helyett igényel újat, vagy ha adatait a polgárok személy adatainak és lakcímének nyilvántartása külföldön élő magyar állampolgárként tartalmazza
- a gondnok-, illetve gyámirendelő határozat vagy az intézeti gyám igazolása az intézeti gyámság fennállásáról gondnokság, illetve gyámság alatt álló kérelmező esetén
 - szülőnek (törvényes képviselőnek) a közjegyző, a járási (fővárosi kerületi) gyámhivatal, a konzuli tisztviselő, az útlevélhatóság a járási hivatal vagy a büntetés-végrehajtási intézet vezetője körzetközponti jegyző előtt tett, vagy a szülő által kiállított, teljes bizonyító erejű magánokiratba foglalt, az úti okmány kiadásához hozzájáruló nyilatkozata*
 - a szülői felügyelet megszűnését, illetőleg szünetelését igazoló okirat, ha valamely szülő szülői felügyeleti joga szünetel, vagy azt a bíróság megszüntette
 - előző, még érvényes útlevél, ha azzal a kérelmező rendelkezik
 - nyilatkozat az előző, le nem járt érvényességi idejű útlevél elvesztéséről, eltulajdonításáról vagy megsemmisüléséről, ha az okmány elveszett, eltulajdonították vagy megsemmisült
 - feljelentésről felvett jegyzőkönyv, ha az előző, le nem járt érvényességi idejű útlevelet eltulajdonították, és ezt a rendőrségen bejelentették

*Alaphelyzetben a kérelem benyújtásakor mindkét szülőnek meg kell jelennie. Akkor elegendő az egyik szülő (törvényes képviselő) személyes jelenléte, ha a másik szülő (törvényes képviselő) az útlevél kiállításához történő hozzájárulását korábban közjegyző, a járási (fővárosi kerületi) gyámhatósági hivatal, konzuli tisztviselő, útlevélhatóság, a járási hivatal vagy a büntetés-végrehajtási intézet vezetője körzetközponti jegyző előtt tett, vagy teljes bizonyító erejű magánokiratba foglalt nyilatkozatában már megadta, és ezt okirat igazolja. Ebben az esetben elegendő ezen okirat bemutatása.

Arcképmás, aláírás, és ujjnyomat a kérelem benyújtásakor kerül felvételezésre. A kérelmező helyett a törvényes képviselőaláírása is felvételezhető, ha a kérelmező írásképtelen.

Ujjnyomat nem kerül felvételezésre, ha a kérelmező

- 12. életévét még nem töltötte be
- ujjnyomat adására állandó jelleggel fizikailag képtelen
- ujjnyomat adására átmenetileg, fizikailag képtelen
- egészségi állapota miatt nem tud megjelenni, és ezt a kezelőorvos írásban igazolja

További hasznos információt találsz az igazolványokkal és okmányokkal kapcsolatban a www.nyilvantarto.hu weboldalon!

HATÓSÁGI ERKÖLCSI BIZONYÍTVÁNY

A hatósági erkölcsi bizonyítvány bemutatásával, mellékelésével tulajdonosa büntetlen előéletét igazolhatja. Erre az igazolásra szükséged lehet például: állampolgársági kérelem, foglalkozás/tevékenység gyakorlásának engedélyezése, jogviszony létesítése esetén. A hatósági erkölcsi bizonyítvány – ha a törvény másképp nem rendelkezik – a kiállításának dátumától számított 3 hónapig érvényes. A hatósági erkölcsi bizonyítvány kiállítására a Belügyminisztérium Központi Adatfeldolgozó, Nyilvántartó és Választási Hivatal jogosult. Ügyintézése a postahivatalokban történik.

Az igénylés módja:

- az erkölcsi bizonyítvány igénylőlap kitöltése (a szükséges személyi adatok kitöltésével és a cím megadásával, ahová a bizonyítvány megküldését kéri)
- a kérelmlap aláírása
- a kitöltött kérelmlap és az illeték befizetését igazoló lap levélben történő eljuttatása a Belügyminisztérium kérelmlapon feltüntetett címére.
- díja: 3.100 Ft illeték, csekken befizetve.

A kiállított hatósági erkölcsi bizonyítványt – ajánlott küldeményként – a kérelmlapon feltüntetett címre küldi meg az azt kiállító hatóság.

AZ ILLETÉKHIVATAL

Az Illetékhivatal feladatait 2007. január 1-től az Adó és Pénzügyi Ellenőrzési Hivatal látja el.

Az illeték olyan kötelezettség, amit eseti és járulékos jelleggel, valamilyen állami szolgáltatás igénybevételéért kell fizetni. Az illeték mértéke az adott eljárással felmerülő költségekhez igazodik (szolgáltatás–ellenszolgáltatás elve).

Az illetékelv lényege, hogy amikor valamilyen (jogi vagy természetes) személy jogának érvényesítése csak hatósági segédlettel történhet – valamilyen helyzet tisztázásához, az ügy kijáráshoz közintézményt kell megkeresni – akkor ennek közreműködéséért, munkájáért pénz-ellenszolgáltatás (illeték) jár.

Az illetékek lehetnek vagyónátruházási illetékek, okirati illetékek, amelyek különböző jogügyletekkel kapcsolatos okiratok után kell leróni, eljárási illetékek, ezeket valamilyen államigazgatási, bírósági eljárás során kell fizetni

Az illetékfizetés részleteiről információt nyújt az NAV honlapja www.nav.hu.

A FÖLDHIVATAL

A földhivatal feladata az ingatlan-nyilvántartás vezetése, az ingatlanokkal kapcsolatos ügyek intézése (az ingatlan fekvése szerinti illetékesség alapján). Az ingatlan-nyilvántartást a földhivatalok településenként, azon belül fekvésenként (belterület, külterület, korábban zártkert) is vezetik.

Az ingatlan-nyilvántartási osztályon a tulajdoni lapot érintő valamennyi ügyek intézése folyik. Az ingatlan-nyilvántartás vezetése – azaz valamilyen változás végrehajtása az adatokban – az ügyfél kérelme alapján történik.

Tevékenységei: földhasználat, földvédelem, ingatlan-nyilvántartás, földértékesítés, földmérés.

Ügyfélszolgálat keretében zajlik a beadványok átvétele és az ügyfelek részére történő adatszolgáltatás.

Salgótarjáni Földhivatal

3100 Salgótarján, Május 1. út 79/A

Postacím: 3100 pf. 179.

Tel: 32/422-401, 32/314-996

Fax: 32/317-320

E-mail: salgotarjan@takarnet.hu

További hasznos címek

www.allamkincstar.gov.hu

www.afeh.hu

www.bm.hu

www.magyarorszag.hu

www.mklu.hu

www.nyilvantarto.hu

www.oep.hu

www.offi.hu

www.onyf.hu

www.police.hu



06

AZ EGÉSZSÉGÜGY VILÁGA

Az egészségügy mindannyiunk életének központi kérdése. Lehetséges, hogy fiatalon kevesebb figyelmet fordítasz rá, mert természetesnek tartod, mégis, amint ágnak esel, máris a hiánya tölti ki gondolataidat. Elfog a bizonytalanság... és nem is csak azért, hogy vajon mi lehet a bajod, de azért is, mert kiszolgáltatottá váltál, másra kell bíznod magad.

Ez utóbbin segíthet, ha tisztába kerülsz azzal, mik a jogaid, milyen lehetőségeid vannak, illetve mit várhatsz el a veled foglalkozó orvosoktól, szakemberektől.

Hasznos tudni, hogy az Egészségügyi Minisztérium (www.eum.hu) létrehozta Dr. Info szolgáltatását a lakosság egészségügyi tájékozottságának elősegítése érdekében.

A telefonon és interneten keresztül elérhető Dr. Info szolgáltatás keretén belül speciálisan képzett egészségügyi szakszemélyzet válaszol a kérdéseidre. Országos Információt nyújtanak az egészségügyi intézményekről, felvételi, ügyeleti és beutalási rendjével kapcsolatban, valamint tájékoztatnak az adatbázisukban szereplő gyógyszerekről.

Csak egy hívás, és megtudhatod, hogy melyik egészségügyi intézményhez fordulj problémáiddal. A Dr. Info szolgáltatás, hétköznapokon és hétvégén 0-24 óráig a 40/374-636-os, helyi tarifával hívható telefonszámon és a www.drinfo.eum.hu internetcímen. Sürgősségi esetben természetesen orvoshoz kell fordulni. Súlyos, életveszélyes helyzetben hívd a mentőket 104-es vagy a 112-es telefonszámon.

BETEGBIZTOSÍTÁS

Betegség

Az orvostudomány szerint a rendellenes testi, szellemi vagy pszichoszociális állapotot nevezzük betegségnek.

Társadalombiztosítás

Az egészségbiztosítás ellátásai csak a Társadalombiztosítási Azonosító Jelet („TAJ

szám”) igazoló okmány felmutatásával vehetők igénybe.

A TAJ szám az egészségügyi, a szociális és a társadalombiztosítási (egészség- és nyugdíjbiztosítási), valamint a magánnyugdíj-rendszerrel kapcsolatos nyilvántartásokban használt személyi azonosító. Egy olyan kilencjegyű kód, amely a tulajdonosát egyértelműen azonosítja úgy, hogy közben a személyes adatok rejtve maradnak. Ezt az azonosító kódot a magyar állampolgár születésekor kapja, és – normál esetben – végigkíséri egész élete során.

A TAJ számot egy Hatósági Igazolvány, ismertebb nevén TAJ kártya igazolja, amelyen az azonosító kódon kívül a személy neve, és születési adatai szerepelnek.

A TAJ kártyát a TAJ bevezetésekor az Országos Egészségbiztosítási Pénztár hivatalból (az érintettek kezdeményezése nélkül) készítette el és küldte meg mindenkinek, aki nyilvántartásba szerepelt.

Aki valamilyen okból kifolyólag nem rendelkezik TAJ számmal, TAJ kártyával, de jogosult egészségügyi ellátásra, az a lakóhelye, ennek hiányában tartózkodási helye szerint illetékes egészségbiztosítási pénztárnál igényelheti. Ehhez szükséges: egy formanyomtatvány kitöltése, személyi igazolvány, illetve lakcímbjelentő kártya.

Első alkalommal díjmentesen állítja ki a TAJ kártyát az egészségbiztosítási pénztár. Ha elveszett, pótlásához személyi igazolvány és 3.000 Ft szükséges.

Kinek jár? Mikor? Miért?

A társadalombiztosítás minden magyar állampolgárnak jár, akinek van bejelentett munkahelye, bejelentett jövedelme, amiből minden hónapban vonják a TB-díjat.

Ha valaki kiskorú (és még tanul) és a szülei dolgoznak, akkor rajtuk keresztül van érvényes társadalombiztosítása. Ha valaki vállalkozó, akkor önállóan fizeti a társadalombiztosítási díját.

Ha nincs bejelentett jövedelmed, akkor lehetőséged van arra, hogy egyénileg fizess magad után a biztosítási díjat a TB felé.

Amennyiben munkanélküli vagy és nem vagy jogosult munkanélküli járadékra, akkor a közeli hozzátartozód révén, akivel egy háztartásban élsz, jogosulttá válsz egészségügyi ellátásra. Abban az esetben, ha már jogosult vagy valamilyen járadékra, akkor a Munkaügyi Központ fizeti a TB-t utánad.

A betegbiztosítást hazánkban alapjaiban megoldja a társadalombiztosító, az önkéntes biztosítás keretében csak kiegészítő betegbiztosításról van szó. Ennek keretében háromféle megoldással találkozhatunk:

- kórházi ápolás időtartamára szóló időszakonként történő kiegészítő térítés,
- táppénzes betegállomány vagy kereső foglalkozás kiesése időtartamára napi térítés,
- betegséggel kapcsolatban felmerülő költségek térítése.

A betegbiztosítások használatának gyakori esete a külföldi utazással összefüggő betegség-, baleset- és poggyászbiztosításba foglalt betegbiztosítás.

Szabad orvosválasztás

Ma Magyarországon minden magyar állampolgárnak jogában áll önmagának megválasztani kezelőorvosát. Automatikusan tartozol egy körzethez, de választhatsz másik orvost is. Ebben az esetben a választott háziorvosod hivatalból kéri át a szükséges papírjaidat a korábbi orvosodtól.

Egészségügyi ellátás az EU-ban

Ha átmenetileg turistaként tartózkodunk valamely EU-tagállamban, sürgősségi betegellátást kaphatunk ugyanolyan feltételekkel, mint az adott ország állampolgárai. Itthoni egészségbiztosításunk alapján az Országos Egészségbiztosítási Pénztár mindazokat az ellátásokat kifizeti, amelyeket az EU-tagállam állampolgárainak is a biztosítójuk fizet, ezeket tehát külföldön térítésmentesen kapjuk. Azon ellátásokért viszont, amelyekért az EU-tagállam állampolgárai is maguk fizetnek, a magyar állampolgároknak is fizetni kell.

Kiutazás előtt mindössze az E 111 számú formanyomtatványt kell felvenni a lakóhely szerint illetékes Megyei Egészségbiztosítási Pénztárnál. Ezt a nyomtatványt a TAJ kártya, személyi igazolvány, illetve a biztosítási jogviszonyt igazoló dokumentum ellenében térítésmentesen igényelheted. A magyar biztosítottnak a sürgősségi ellátást egy másik tagállamban ugyanolyan feltételekkel kell nyújtani, mintha az adott államban lenne biztosított. Ez azt jelenti, hogy ha a sürgősségi ellátás az adott tagállam állampolgárainak, illetve az ott biztosított személyeknek térítésmentes, akkor a magyar biztosított is térítésmentesen kaphatja az ellátást, egyéb esetben ugyanolyan mértékű térítést kell fizetniük, mint az adott tagállamban biztosítottaknak.

A BETEGEK JOGAINAK KÉPVISELŐJE

A betegek jogait az egészségügyi törvény szabályozza.

Betegjogi képviseleti rendszer 2000. július 1. óta működik.

Mi a feladata?

- betegjogi sérelmeket regisztrál, illetve az ezekből származó panaszokat orvosolja
- folyamatosan figyeli az egészségügyi szolgáltatókat, a betegekkel kapcsolatos bánásmódot

Betegjogi képviselő Nógrád megyében: Balázs János+36 20 489 95 26 balazs.janos@obdk.hu

A MEGELŐZÉS INTÉZMÉNYEI

Tüdőszűrés

A tüdőszűrés nem nagy fáradtsággal járó, de annál komolyabb jelentőségű vizsgálat. Az emberek nagy része nem jár el tüdőszűrő vizsgálatra, pedig ez nagyon fontos, mert egy ilyen vizsgálat során egy esetleges komolyabb betegségre is fény derülhet (különbféle tüdőbetegségek, TBC).

Tüdőgondozó

Szent Lázár Megyei Kórház
3100 Salgótarján Füleki út 54-56.
+36 (32) 522-000
D épület, 4. szint (véradó épülete)

Tüdőszűrés: TAJ kártyával

Tüdőszakrendelés (csak háziorvosi beutalóval lehet menni):

- allergia,
- asztma és
- egyéb tüdőbetegségek

A nőgyógyászati vizsgálat

Sokan aggódva gondolnak életük első vagy akár soron következő nőgyógyászati vizsgálatára. Sokat kell várakozni, az orvos nem lesz elég kedves, nem mered majd elmondani panaszaidat, fájdalmas lesz a vizsgálat. Ezek a félelmek legtöbbször alaptalanok! A vizsgálat lehet, hogy kissé kellemetlen, de az orvos mindent megtesz majd, hogy ezt feledtesse, s igyekszik kérdéseidre legjobb tudása szerint válaszolni. Ugyanakkor az időben elvégzett nőgyógyászati vizsgálat sok további kellemetlenséget előzhet meg. A megfelelően korán elkezdett kezelés eredményezhet sikeres gyógyulást, s a vizsgálat olyan elváltozást is felfedhet, ami csak a későbbiekben okozna problémát. Mindenképpen szükséges a nőgyógyászati vizsgálat, ha már volt szexuális kapcsolatod, vagy bármilyen nemi szervet érintő panaszod fordult elő. Az ellenőrző vizsgálatot panaszmentes esetben évente javasoljuk megismételni. Tinédzser Ambulanciákon speciálisan felkészült orvosok dolgoznak, akinek nagy gyakorlatuk van a serdülőkorúak problémáinak kezelésében.

Tini ambulancia:

Salgótarjánban a Szent Lázár Megyei Kórházban található a Gyermekosztály épületében. Rendelési idő: kedd, szerda, péntek 13 – 1420 (TAJ kártya, személyi igazolvány, lakcímbeljelölő kártya szükséges!)

„Sex – baleset”

Munkaidőn túl, hétvégeken, illetve ünnepnapokon 18 éven felülieknek „esemény” utáni tabletta személyes biztosítására a Szent Lázár Megyei Kórház földszinti sürgősségi betegellátási osztályán lehet jelentkezni. (TAJ kártya, személyi igazolvány szükséges). Itt a szülészeti–nőgyógyászati osztály ügyeletes szakorvosa a receptet a rendelkezésedre bocsátja.

Nőgyógyászati szakrendelés

A Rendelőintézetben található (3100 Salgótarján, Füleki út 54/56).

Rendelési idő: H – P: 07 – 15 óráig.

TAJ kártya, személyi igazolvány, lakcímbeljelölő kártya szükséges.

Nőgyógyászati rákszűrés

Amennyiben szexuális életet élsz, akkor célszerű kétévente megismételni a vizsgálatot. A nőknél – általában 18 év felett – szakrendelőben társadalombiztosítás számlájára elvégzik a vizsgálatot, vagy saját nőgyógyászod is elvégzi ezt a vizsgálatot (térítés ellenében). Minden eredményt a központi laborba küldenek, ahonnan 1 hónapon belül eredményt kaphatsz. Ha negatív a minta, akkor nem kapsz külön értesítést, ha az eredmény pozitív, a labor levélben kiértésít.

AIDS szűrés

- Minden szűréssel kapcsolatos teendő anonim.
- A vizsgálat során jelige és vonalkód segítségével azonosítják a vizsgált személyeket, így teljesen névtelenül folyik a vizsgálat.
- Az AIDS szűrés egy vérvételből áll, és ebből a vérből szűrővizsgálat során megállapítják, hogy van-e HIV fertőzöttség.
- A vérvételt kizárólag egyszer használatos tűvel végzik.
- A vizsgálatot vénából vett vérből, szaklaboratóriumban, a legmodernebb technológiával végzik.
- A levett vért egyszer használatos vákuumcsőben tárolják.
- Az eredményeket elektronikus úton, kóddal, védett adathordozón tárolják.

- Ha a vizsgálati eredmény negatív, az adatok nem kerülnek nyilvánosságra, az orvos maximum néhány tanácsot ad a negatív eredmény megőrzéséhez.

Rendelőintézet – Bőr és nemi beteg Gondozó

(3100 Salgótarján, Füleki út 54/56.) 32/522 000

Rendelési idő: Hétköznap 7³⁰ – 14³⁰

Lehetőség van anonim módra, vagy névvel, vagy jelszóval szűrést igénybe venni. 3 hét után lehet az eredmény után érdeklődni.

Ha a vizsgálat eredménye pozitív:

- Ilyenkor további vizsgálatokra van szükség a HIV fertőzöttség tényleges megállapítására.
- Ennek oka, hogy a szűrőtesztel az esetek egy részében ál-pozitív választ kaphatunk. Ál-pozitív eredmények születnek a HIV-vel azonos családba tartozó vírusfertőzött egyidejű jelenléte vagy más, a vizsgálattal egyidejűleg zajló betegség esetében.

Néhány esetben szükségessé válik a betegek nevesítése a kezelés során:

- Ha az együttműködő labor értékei szerint bizonyítottan pozitív eredményt kapunk a szűrővizsgálat után.
- Pozitívítás esetén a nevesítés csakis és kizárólag a további betegellátás, a beteg érdekében történhet.
- A nevesített vizsgálat adatait (név és TAJ szám) kizárólag a vizsgáló orvos ismerheti meg, akit ebben az esetben is köt a titoktartási kötelezettség.
- Az adatokat kódolt adatbiztos számítógép tárolja, amelyhez kizárólag a kezelő orvos férhet hozzá.

Néhány fontos további tudnivaló:

- A vizsgálati eredmény biztosságát az orvos aláírása támasztja alá!
- A vizsgálati eredmény csak személyes használatra készül!
- A szűrővizsgálat eredménye nem minősül hivatalos igazolásnak!
- Amennyiben hivatalos – munkahelyi, alkalmassági, bevándorlási, spermabankhoz, lombikbébi programhoz szükséges – vizsgálat alkalmából igénylik a szűrést, azt csak arra hivatott labor végezheti el nevesített formában!

MEGVÁLTOZOTT MUNKAKÉPESSÉGŰEK

Baleset, fokozott fizikai vagy lelki megterhelés következtében előfordulhat, hogy csökken munkaképességünk. Ilyenkor segítő szolgáltatásokat, kedvezményeket és pénzübeli támogatásokat is igénybe vehetünk.

A megváltozott munkaképességű dolgozót (aki tartósan alkalmatlanná vált a teljes értékű munkavégzésre, de sem rokkantsági, sem pedig baleseti rokkantsági nyugdíjat nem kap) a Munka Törvénykönyvében (MT) megfogalmazott kötelezettség alapján a munkáltató köteles az állapotának megfelelő munkakörben tovább foglalkoztatni – elsődlegesen az eredeti munkahelyén, munkakörében, illetve szakmájában.

Ha ez megoldhatatlan, akkor a munkavállaló egészségi állapotának megfelelő munkahelyre köteles áthelyezni, vagy képzésben részesíteni, esetleg részmunkaidőben vagy bedolgozóként foglalkoztatni, s ennek megfelelően – a munkavállaló beleegyezésével – módosítani a munkaszerződést.

A megváltozott munkaképességű dolgozó fokozott munkajogi védelemben részesül. Milyen ellátás jár a munkavállalónak?

Az a megváltozott munkaképességű munkavállaló, aki dolgozik ugyan, de nem az eredeti munkakörében, keresetkiegészítésre, illetve átmeneti keresetkiegészítésre jogosult. Ezt a területi államháztartási hivatalok állapítják meg és folyósítják (kifizetőhelynek minősülő munkáltatónál a munkahely).

Csak akkor lehet a munkaviszonyt felmondani, ha a megváltozott munkaképességű személy eredeti munkakörében nem foglalkoztatható tovább, a munkáltató pedig nem tud olyan munkakört felajánlani, ami az egészségi állapotának megfelel, és amelyben tovább lehet őt foglalkoztatni, illetve akkor is, ha a munkáltató felajánl ilyen munkakört, de azt a munkavállaló nem fogadja el.

Amennyiben nem sikerül a munkavállalónak megfelelő munkahelyet találni, és munkáltatója ezért megszünteti munkaviszonyát, s a munkavállaló nem jogosult sem öregségi, sem baleseti rokkantsági nyugdíjra, sem pedig munkaképtelenségi járadékra, rendszeres pénzbeli ellátást állapítanak meg. Ilyen jogcímen átmeneti járadék, rendszeres szociális járadék folyósítható.

Ezen ellátásokat a lakóhely szerint illetékes nyugdíjbiztosítási igazgatóságtól kell kérelmezni, s az igazgatóság folyósítja.

A mozgáskorlátozottak érdekeinek védelmére, illetve mindennapjaik segítésére jött létre a Mozgáskorlátozottak Egyesületének Országos Szövetsége (MEOSZ).

www.meosz.hu

További hasznos címek:

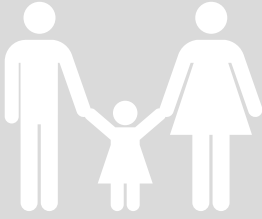
www.drinfo.hu

www.eum.hu

www.egeszseg.lap.hu

www.hazipatika.hu

www.aidsinfo.hu



07

A CSALÁD VILÁGA

Sokunk életében eljön a pillanat, amikor úgy érezzük, megtaláltuk az igazit, és vele szeretnénk családot alapítani. Bár napjainkra sokan döntenek az élettársi kapcsolat mellett, a házasság mindenképp biztonságosabb „szerződés”, tekintve, hogy általa az állam és a társadalom törvényekben pontosan szabályozott védelmét élvezhetik. Sok esetben ugyanolyan jogokat biztosítanak az élettársi kapcsolatban élőknek is, de egyértelműen előnyt élvezel, ha házas/nős vagy. Kapcsolatainkban döntő szerepe van az érzelmeknek, így azt, hogy hogyan tudjuk harmonikusabbá, kiegyensúlyozottabbá tenni a közös életet, különösképp a hétköznapokat, azt élethosszig keresnünk kell. Családod zökkenőmentes működéséhez jártasságot kell szerezned a különböző ügyek intézésében is, mert életünk meghatározó eseményeinek többségét kíséri ilyen hivatali procedúra.

Számos személyes ügyedet, élethelyzetedhez kapcsolódó eseményt intézhetünk el, oldhatunk meg a Városházán, vagy más néven a Polgármesteri Hivatalban. A hivatalban ügyfélszolgálati idők állnak rendelkezésedre (sorszámkeréses rendszerben).

Salgótarján Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala

Cím: 3100 Salgótarján, Múzeum tér 1.

Telefon: 06 (32) 417-255

Fax: 06 (32) 310-838

E-mail: jegyzo@salgotarjan.hu

www.salgotarjan.hu

A Polgármesteri Hivatal általános munkarendje:

hétfőtől – csütörtökig: 7.⁴⁵ – 16.¹⁵ óráig

pénteken: 7.⁴⁵ – 13.⁴⁵ óráig

SZOCIÁLIS ÉS GYERMEKJÓLÉTI ÜGYEK INTÉZÉSE

Szociális ügyek:

- adósságcsökkentési támogatás
- átmeneti segítség
- egészségügyi szolgáltatásra való jogosultság
- időskorúak járadéka
- igazolás GYES, GYED, GYET, családi pótlék igényléséhez
- járulékfizetés alapjának igazolása
- jövedelemigazolás (ha nincs jövedelme, vagy, ha az önkormányzattól rendszeres pénzellátásba részesül)
- közgyógyellátás
- köztemetés
- lakásfenntartási támogatás
- lakbértámogatás
- súlyos mozgáskorlátozottak közlekedési támogatása
- súlyos mozgáskorlátozottak személygépkocsi szerzési támogatása
- szociális otthoni elhelyezés
- munkaképesség változással összefüggő ügyintézés (rehabilitációs ügyek)

Gyermekjóléti ügyek:

- rendkívüli gyermekvédelmi támogatás
- rendszeres gyermekvédelmi kedvezmény
- kiegészítő gyermekvédelmi támogatás (csak a gyermek gyámjának rendelt hozzátartozó kérelmezheti)

A HÁZASSÁGKÖTÉS

Házasságot a polgármesteri hivatalban (külön kérésre más helyszínen is) köthetsz, ehhez pedig be kell jelentkezned az anyakönyvi hivatalba. A házasságot az anyakönyvvezető szentesíti, a hivatalossághoz szükséges:

- házasulandó felek, férfi és nő, akik már legalább 18 évesek, 16 éves kortól
- köthető házasság gyámhatósági engedéllyel
- közös jelenlétük, hivatalos helyiség,
- hivatalos személy (anyakönyvvezető),
- két tanú,
- egy időben kijelentett szándék (boldogító igen).

A bejelentkezéshez vigyél magaddal:

- hajadonságot/nőtleniséget igazoló igazolást (amelyet az okmányirodán szerezhetsz be)
- születési anyakönyvi kivonatodat
- személyi igazolványodat
- lakcímkártya
- külföldi állandó lakhely esetén érvényes magyar útlevél
- elvált személyeknél jogerős válóperi ítélet vagy a válás tényét tartalmazó házassági anyakönyvi kivonat.

Az eljárásról annyit kell tudnod, hogy a bejelentkezéstől számítva minimum 30 nap

a várakozási idő a házasságkötésig, előtte részt kell venni tanácsadáson, melyet a családvédelmi szolgálat szervez, és erről kaptok igazolást.

Érvénytelen a házasság:

- az egyenesági rokonok és
- testvérek házassága, továbbá
- a testvérnek vér szerinti leszármazottjával, a házastársnak volt házassága egyenesági rokonával, valamint
- az örökbefogadónak az örökbefogadottal kötött házassága.

Élettársi kapcsolat

Élettársi kapcsolat létesül, ha két személy házasságkötés nélkül közös háztartásban él, és közöttük szoros érzelmi és gazdasági kapcsolat van. Élettársi kapcsolat azonos nemű személyek között is fennállhat. Önmagában az, hogy két személy együtt él és szeretik egymást, nem alkalmas az élettársi kapcsolat megállapítására. Szükség van még arra, hogy a felek közösen fedezzék kiadásait, jövedelmükkel ne önállóan, hanem közösen gazdálkodjanak. Továbbá azt a pénzt, amit együttélésük alatt megtakarítanak, közös szükségleteik kielégítésére fordítsák. Az élettársi kapcsolat felbomlik, ha a felek külön háztartásba költöznek, és jövedelmükkel önállóan kezdenek gazdálkodni.

LAKÁSVÁSÁRLÁS

A lakásépítési támogatásról szóló 256/2011. (XII.6.) Korm. rendelet 9. § (3) bekezdése, az otthoneremtési kamattámogatásról szóló 341/2011. (XII.29.) Korm. rendelet 12. § (2) bekezdése, a fiatalok, a többgyermekes családok lakáscélú kölcsöneinek állami támogatásáról szóló 134/2009. (VI.23.) Korm. rendelet 8. § (7) bekezdése, és a lakáscélú állami támogatásokról szóló 12/2001. (I.31.) Korm. rendelet 18. § (10) bekezdése alapján tájékoztatjuk a lakáscélú állami támogatásokról, ezzel is az Ön könnyebb eligazodásához szeretnénk hozzájárulni. Ennek érdekében összefoglaljuk a lakás vásárlás esetén elérhető lakáscélú állami támogatási formák igénybevételének legfontosabb feltételeit. Felhívjuk figyelmét, hogy ez a tájékoztató a lakáscélú támogatások igényléséhez szükséges legfontosabb, legalapvetőbb információkat tartalmazza. Az, hogy Ön, mint igénylő valóban jogosult-e valamely támogatási formára csak a hitelintézeti támogatásbírálókat/ hitelbírálókat követően dől el.

Lakás vásárlásához igénybevehető lakáscélú állami támogatások:

- 1./ Kamattámogatott lakáskölcsön**
 - 1.1. Otthoneremtési kamattámogatás (új és használt lakás vásárlásához egyaránt)
 - 1.2. Fiatalok, valamint többgyermekesek kamattámogatott kölcsöne (új lakás vásárlásához)
- 2./ Vissza nem térítendő támogatás**
 - 2.1. Lakásépítési támogatás (új lakás vásárlásához)
 - 2.2. Akadálymentesítési támogatás (új lakás vásárlásához)
- 3./ Állami kezesség**

Állami kezességvállalás fiataloknak
új és használt lakás vásárlásához egyaránt)
- 4./ Lakástakarékpénztári megtakarítás**

(új és használt lakás vásárlásához egyaránt)

A következőkben az említett támogatásokat mutatjuk be felsorolásuk sorrendjében.

1. KAMATTÁMOGATOTT LAKÁSVÁSÁRLÁSI KÖLCSÖN

1.1. Otthonteremtési kamattámogatásos kölcsön

A kamattámogatásos kölcsön igénybevételével az új vagy használt lakást vásárolni kívánó családok számára elérhetőbbé válik az otthon megszerzése. A kamattámogatás jellemzői:

A kamattámogatott kölcsön igénybe vehető

- új lakás vásárlásához, vagy
- használt lakás vásárlásához, amennyiben
- az adásvételi szerződés 2012. március 6-át követően jött létre,
- az adásvétel legalább komfortos lakás megvásárlására irányul,
- lakás tulajdoni hányadának megvásárláshoz közös tulajdon megszüntetése esetén.

A kamattámogatás időtartama legfeljebb 5 év, azonban a kölcsön futamideje ennél hosszabb is lehet.

A kamattámogatás mértéke a kamattámogatott időszak alatt állandó, az állampapírhozam százalékában kifejezve az alábbiak szerint alakul:

	gyermekszám	törlesztés 1-5 éve alatt
Új lakás	0-2 gyermek	60%
	3 vagy több gyermek	70%
Használt lakás		50%

A kamattámogatás igénybevételének feltételei:

Értékhatar:

új lakás vásárlása esetén a lakóingatlan bekerülési költsége – telekár és általános forgalmi adó nélkül számítva – nem haladja meg a 30 millió forintot, használt lakás vásárlása esetén a lakás vételára nem haladja meg a 20 millió forintot.

Az igényelhető kamattámogatott kölcsön összege:

- új lakás vásárlása esetén legfeljebb 15 millió forint,
- használt lakás vásárlása esetén legfeljebb 10 millió forint.

A kamattámogatást igénybevevő csak köztartozásmentes adózó természetes személy lehet.

Az igénylő – házastársak esetében legalább az egyik fél – legalább féléves társadalombiztosítási jogviszonnyal rendelkezik (ideérte azt az esetet is, ha legfeljebb 15 nap megszakítás van a legalább 180 nap TB jogviszonyban).

Új lakás vásárlása esetén a teljes vételár megfizetését számlával kell igazolni.

Ha az igénylő használatbavételi engedéllyel vagy a használatbavétel tudomásulvételét igazoló hatósági bizonyítvánnyal még nem rendelkező lakást vásárol, úgy teljes bizonyító erejű magánokiratba foglalt nyilatkozatban kell vállaltania, hogy a lakásra

vonatkozó használatbavételi engedélyt vagy a használatbavétel tudomásulvételét igazoló hatósági bizonyítványt a törlesztés kamattámogatott időszakának lejártáig bemutatja a hitelintézet részére.

A közös tulajdon megszüntetésével – ide nem értve a házasság vagy az élettársi kapcsolat fennállása alatt a házastársak vagy élettársak között fennálló közös tulajdon megszüntetését – amennyiben az egyik tulajdonos megszerzi a lakás kizárólagos tulajdonjogát, továbbá a megvásárolt tulajdoni hányad adásvételi szerződésben foglalt vételára alapján számított teljes lakásérték nem haladhatja meg a használt lakás vásárlás esetén megadott értékhatárt. Ebben az esetben az eladó és a vevő egymásnak a Polgári Törvénykönyv (továbbiakban: Ptk.) szerinti közeli hozzátartozói is lehetnek.

A kamattámogatott kölcsön igénybevételének nem akadálya a meglévő, másik lakástulajdon vagy más jogszabály alapján igénybe vett állami kamattámogatásos kölcsön.

Az otthoneremtési kamattámogatás a támogatott személy által egy alkalommal vehető igénybe.

Az otthoneremtési kamattámogatásra vonatkozó részletes szabályokat a **341/2011. (XII.29.) Korm. rendelet** tartalmazza.

1. 2. Fiatalok, valamint többgyermekes családok kamattámogatott kölcsöne

A fiatalok, valamint többgyermekes családok kamattámogatott kölcsönét

- a legfeljebb egy gyermeket nevelő, nagykorú, 35. életévüket még be nem töltött személy (továbbiakban: fiatal), vagy
- a legalább két gyermeket nevelő, nagykorú, 45. életévüket még be nem töltött személy (továbbiakban: többgyermekes)

igényelhetik, azzal, hogy amennyiben párkapcsolatban élnek, úgy az életkori korlát – a kérelem benyújtásának időpontjában – vonatkozik házastársukra, élettársukra, bejegyzett élettársukra is.

Az **új lakás vételára** (telekhányad nélkül, általános forgalmi adóval együtt) a fővárosban és a megyei jogú városokban legfeljebb 25 millió forint, egyéb településeken legfeljebb 20 millió forint lehet.

Az új lakás vásárlására igényelhető kamattámogatott hitel összege a fővárosban és a megyei jogú városokban legfeljebb 12,5 millió forint, egyéb településeken legfeljebb 10 millió forint.

A kölcsön kamatainak megfizetéséhez az állam a futamidő első 20 évében kamattámogatást biztosít.

Amennyiben a támogatott személyek 45. életévének betöltése előtt a családban eltartott gyermekek száma nő, úgy a kamattámogatás mértéke – a gyermekszám változásának hitelintézet részére történő bejelentését követő 2 hónap elteltével – növekszik, de az állami kamattámogatás csak olyan mértékben hívható le, hogy a kölcsön adósok által fizetett kamata és egyéb járuléka együttesen nem lehet kevesebb, mint 6%.

A gyermekszám növekedésének az adósok, vagy a Magyar Államkincstár (továbbiakban: Kincstár) értesítésével összefüggő hitelintézeti ellenőrzése esetén, amennyiben az eltartott gyermekek száma a hitelbírálat alkalmával megállapított gyermekszámhoz

képest csökkent, a kamattámogatás akkor sem lehet kevesebb, mint korábban volt. Amennyiben az eltartott gyermekek száma ténylegesen emelkedett, úgy a kölcsön kamattámogatása emelkedik.

Az adósnak, adóstársnak, ezek házastársának, élettársának és szülői felügyelete alatt álló kiskorú gyermekeinek, valamint az együttköltöző családtagjainak írásban tett nyilatkozata alapján 2009. július 1-jét megelőzően hatályos jogszabályok, 1.1. és 1.2. pont szerinti kölcsöne nem lehet, vagy ha van, azt 360 napon belül vissza kell fizetni. A kamattámogatott kölcsönt azokra az új lakásvásárlásokra lehet igénybe venni, amelyekre az adásvételi szerződést 2009. július 1-ét követően kötötték. A kölcsönt a hitelintézet belső szabályzatai szerint bírálja el.

A kedvezményes kölcsönre vonatkozó részletes szabályokat a fiatalok, valamint a többgyermekes családok lakáscélú kölcsöneinek állami támogatásáról szóló 134/2009. (VI.23.) Korm. rendelet tartalmazza.

2. VISSZA NEM ÉRÍTENDŐ TÁMOGATÁS

2.1. Lakásépítési támogatás

A vissza nem térítendő támogatás igényelhető a **2008. július 1-jét követően kiadott használatbavételi engedéllyel** (vagy a használatbavétel tudomásulvételét igazoló hatósági bizonyítvánnyal) és „B” vagy annál jobb energetikai minősítéssel rendelkező új lakás vásárlásához.

A megelőlegezett lakásépítési támogatást igényelhetnek a fiatal házaspárok – házastársak közül a lakásépítési támogatás iránti kérelem benyújtásának időpontjában egyik fél sem töltötte be a 40. életévét – legfeljebb két gyermek megszületésének vállalásával. A támogatás összege megegyezik a lakásépítési támogatásával.

A lakásépítési támogatást igényelhetnek új lakás vásárlásához:

a természetes személyek (házastársak, élettársak, egyedülállók) már meglévő gyermekek után, illetve

a 40. életévüket be nem töltött házaspárok a nevelt gyermekek számától függetlenül legfeljebb két gyermek vállalása esetében (megelőlegezett lakásépítési támogatás), a lakásépítési támogatást korábban született gyermeke után igénybevevő a később született gyermeke után is a lakáscélú hitelintézeti kölcsönszerződésből eredő tartozás törlesztésére, a lakáscélú hitelintézeti kölcsönszerződés megkötésének időpontjában érvényes összegben és feltételek szerint.

Megelőlegezett lakásépítési támogatás esetén az igénylőnek kérelmeznie kell a Kincstár igénylő lakóhelye szerint illetékes területi szervétől annak igazolását, hogy az egyéb lakáscélú állami támogatásokról szóló jogszabályok (106/1988. (XII.26.) MT rendelet és 12/2001. (I.31.) Korm. rendelet) alapján az igénylő lakásépítési/vásárlási kedvezményt megelőlegező kölcsönszerződéssel nem rendelkezik. Az igénylő a Kincstár igénylő lakóhelye szerint illetékes területi szerve által kiállított igazolást a hitelintézet részére köteles bemutatni.

A meglévő gyermekek számánál figyelmen kívül kell hagyni azon gyermeket, aki után az egyéb lakáscélú állami támogatásokról szóló jogszabályok (106/1988. (XII.26.) MT rendelet és 12/2001. (I.31.) Korm. rendelet) alapján vissza nem térítendő lakáscélú állami támogatást már igénybevettek.

Az igénylőnek köztartozásmentes adózónak kell lennie, és az igénylőnek (házastársak és élettársak esetén legalább az egyik félnek) bejelentett, minimum fél éve fennálló társadalombiztosítási jogviszonnal kell rendelkeznie (ideértve azt az esetet is, ha legfeljebb 15 nap megszakítás van a legalább 180 nap TB jogviszonyban).

A lakás vételára általános forgalmi adó és telekár nélkül, a lakás teljes nettó alapterületére számítva négyzetméterenként legfeljebb 300 ezer Ft, alacsony energiafogyasztású lakás esetében legfeljebb 350.000 Ft lehet. A lakás fűthető hasznos alapterülete nem haladhatja meg a 160 m²-t.

A lakásépítési támogatás összegszegben kerül folyósításra, összege függ a gyermekszámtól és a lakás méretétől:

Az lakásépítési támogatásra vonatkozó részletes szabályokat a **256/2011. (XII.6.) Korm. rendelet** tartalmazza.

2.2. Akadálymentesítési támogatás

Akadálymentesítési támogatás igényelhető akadálymentes új lakás vásárlására, amennyiben az igénylő saját maga, vagy közeli hozzátartozója (házastárs, egyenes ágbeli rokon, örökbefogadott, mostoha- és nevelt gyermek, örökbefogadó, a mostoha- és a nevelőszülő, testvér), illetve élettársa mozgássérült. A támogatás összege személyenként legfeljebb 250 ezer forint lehet. A támogatást hitelintézeteknél lehet igényelni. A pénzügyi szervezet a kérelem elbírálása során kikéri a Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetsége (MEOSZ) szakmai véleményét.

A támogatás a mozgássérültek részére a mozgásukban nem akadályozottak használatára tervezett és az érvényben lévő általános építési előírások szerint megépített lakások rendeltetésszerű használatához szükséges többletköltségek finanszírozására szolgál.

Az akadálymentesítési támogatásra vonatkozó részletes szabályokat a 12/2001. (I.31.) Korm. rendelet tartalmazza.

1. ÉS 2. PONTRA VONATKOZÓ KÖZÖS SZABÁLYOK:

Ki veheti igénybe a támogatást?

Az 1.2. pont szerinti kamattámogatott kölcsönt és a lakásépítési támogatást az a természetes személy veheti igénybe, akinek saját magának, házastársának, élettársának és kiskorú gyermekének, együttműködő családtagjainak lakástulajdona, állandó használati joga nincs, illetve ezek bejegyzésére irányuló kérelem nincs folyamatban, továbbá önkormányzati tulajdonban lévő, illetőleg szolgálati vagy munkakörhöz kötött lakásra bérleti jogviszonya vagy lízingelt lakása nincs.

Ezeket a támogatásokat igénybe veheti továbbá az is,

- akinek saját magának, házastársának, élettársának, kiskorú gyermekének vagy más együttműködő családtagjának együttesen legfeljebb olyan lakás 50%-os tulajdoni hányada van tulajdonukban, amelyet tulajdonközösség megszüntetése vagy öröklés útján szerzett,
- a tulajdonában lévő lakás lebontását a települési önkormányzat jegyzője elrendelte vagy engedélyezte,
- lakását legalább két éve haszonélvezettel terhelten örökölte, vagy ajándékozás jogcímén szerezte és a haszonélvező a lakásban lakik, vagy
- lakáscsere esetén csak a csereszerződés tárgyát képező lakás van a tulajdonában.

Lakástulajdonnak minősül a gazdasági társaság tagja által a társaság részére vagyoni hozzájárulásként szolgáltatott, valamint az építési és használatbavételi engedélyben vagy a használatbavétel tudomásulvételét igazoló hatósági bizonyítványban meghatározott céltól, illetőleg a rendeltetésétől tartósan eltérő célra használható lakás.

Házasság és a bejegyzett élettársi kapcsolat esetén – a vonatkozó jogszabályok vagyoni jogi rendelkezéseivel összhangban – a kamattámogatott kölcsönt igénylő személy házastársa és bejegyzett élettársa a jogszabály erejénél fogva támogatott személlyé válik, függetlenül attól, hogy a kölcsönszerződésnek alanya-e. Ez azt jelenti, hogy a kamattámogatott kölcsönt igénylő személy házastársa vagy bejegyzett élettársa ugyanazon lakástámogatási rendelet szerinti kamattámogatásra egy másik lakás építése, vásárlása vagy bővítése esetén sem válhat jogosulttá.

Az 1. (kivéve közös tulajdon megszüntetésekor a lakás teljes tulajdoni hányadának kivásárlás esetén) és 2.1. pont szerinti támogatás esetén az eladó és a vevő nem lehetnek egymásnak közeli hozzátartozói, vagy ha az eladó jogi személy, jogi személyiség nélküli társaság vagy egyéni vállalkozó az igénylő nem lehet vele tulajdonosi kapcsolatban álló magánszemély.

Ki lehet jogosult a magyar állampolgárokon kívül a kamattámogatott kölcsönök, a lakásépítési támogatás és az akadálymentesítési támogatás igénybevételére?

az a személy, akit külön törvény alapján a magyar állampolgár jogai illetnek meg (menekült, oltalmazott),

az a szabad mozgás és tartózkodás jogával rendelkező személy, aki a szabad mozgás és a három hónapot meghaladó tartózkodás jogát – a szabad mozgás és tartózkodás jogával rendelkező személyek beutazásáról és tartózkodásáról szóló 2007. évi I. törvény szerint – Magyarország területén gyakorolja, és a polgárok személyi adatainak és lakcímének nyilvántartásáról szóló 1992. évi LXVI. törvény szerint bejelentett lakóhellyel rendelkezik,

a harmadik országbeli állampolgár, ha a harmadik országbeli állampolgárok beutazásáról és tartózkodásáról szóló 2007. évi II. törvényben foglaltak szerint bevándorolt vagy letelepedett jogállással rendelkezik,

a hontalan, ha a harmadik országbeli állampolgárok beutazásáról és tartózkodásáról szóló törvényben foglaltak alapján ilyen jogállásúnak ismerték el.

Fontos feltétel, hogy a nem magyar állampolgár igénylő az 1.2. pont szerinti kamattámogatott kölcsön, lakásépítési támogatás és az akadálymentesítési támogatás igénybevételéhez köteles:

a) – a menekült, az oltalmazott valamint a szabad mozgás és tartózkodás jogával rendelkező személyek beutazásáról és tartózkodásáról szóló törvény hatálya alá tartozó személy igénylő kivételével – a származási országának ingatlannyilvántartásért felelős szerve által kiállított – az ország egész közigazgatási területére, tagállamok esetén a tagállam, szövetségi államok esetén a szövetségi állam közigazgatási területére vonatkozó – hivatalos iratot és annak hiteles magyar nyelvű fordítását bemutatni a hitelintézetnek, amellyel igazolja, hogy saját magának, házastársának, élettársának, bejegyzett élettársának, gyermekének és az együttköltöző családtag(ok) nak származási országában lakástulajdona nincs, valamint

b) – a szabad mozgás és tartózkodás jogával rendelkező személyek

beutazásáról és tartózkodásáról szóló törvény hatálya alá tartozó személy kivételével – teljes bizonyító erejű magánokiratba foglaltan nyilatkozni arról, hogy az állami támogatással építeni kívánt lakásban életvitelszerűen kíván tartózkodni.

E mellett a nem magyar állampolgár igénylőnek státuszának megfelelő 3 hónapot meghaladó érvényes tartózkodási engedéllyel, vagy státuszát igazoló hatósági engedéllyel, jogállással, valamint bejelentett lakóhellyel kell rendelkeznie.

- Nem kell az a) pontban foglaltakat alkalmazni, ha a nem magyar állampolgár igénylők házások, vagy bejegyzett élettársak és legalább egyikük magyar állampolgár.
- **Mikor szükséges használatbavételi engedélyt és mikor használatbavétel tudomásulvételét igazoló hatósági bizonyítványt benyújtani?**

Az építésügyi hatósági eljárásra vonatkozó jogszabály (312/2012. (XI.8.) Korm. rendelet) alapján 2013. január 1-jétől szűk körben, kizárólag műemlék épület vagy szakhatósági közreműködés szükségessége esetén kerül sor használatbavételi engedélyezési eljárására és az azt lezáró használatbavételi engedély kiadására. Ez a rendelkezés a korábban építési engedéllyel megkezdett, de 2013. január 1-jét követően befejezett lakásépítések esetén is alkalmazandó. A 2013. január 1-jét követően befejezett és az előzőek alapján nem használatbavételi engedély köteles lakásépítések esetén az ügyfelek a használatbavétel tudomásulvételét igazoló hatósági bizonyítvány hitelintézethez történő benyújtásával válhatnak jogosulttá a támogatásokra.

A használatbavétel tudomásulvételét igazoló hatósági bizonyítványt a használatbavétel tudomásulvételét követően, a tudomásulvételi eljárást lefolytató építésügyi hatóságnál kell külön eljárás keretében igényelni. A hatósági bizonyítvány kiállítása illetékmentes. Fontos azonban, hogy a hitelintézetek a támogatási cél megvalósulását a használatbavétel tudomásulvételét igazoló hatósági bizonyítvány alapján is csak abban az esetben tudják megállapítani, ha a **hatósági bizonyítvány** az ügyfél és az épület beazonosítására vonatkozó adatokon túlmenően a használatbavétel tudomásulvételének napját és az épület rendeltetését (lakás, lakóház) is tartalmazza.

Mi minősül új lakásnak?

Műszakilag akkor új a lakás, ha azt

- alapozási munkáktól kezdődően teljes egészében újonnan építették,
- emeletráépítéssel, vagy
- tetőtér-beépítéssel építették. E mellett az is szükséges, hogy az építéssel olyan lakóegység jöjjön létre, amely a lakhatás feltételeinek a vonatkozó jogszabályi követelmények (253/1997. (XII. 20.) Korm. rendelet) szerint megfelel, és amely elkészültét követően használatbavételi engedély vagy hatósági bizonyítvánnyal igazolandó használatbavétel tudomásulvételi eljárás köteles.

Nem minősül új lakásnak a meglévő épület, illetve épületrész – például mozi, munkásszállás, laktanya, üzlethelység – átalakításával kialakított lakás.

Ki minősül gyermeknek?

Gyermek az igénylő által eltartott vér szerinti, örökbefogadott, vagy hatósági, bírósági határozat (gyámság) alapján nevelésbe vett gyermeke, aki nem töltötte be a 16. életévét, vagy nappali tagozaton tanuló gyermek esetén a 25. életévét. A 16. életévét

már betöltött gyermek is az építetű elartottjának minűsűl, ha testi vagy szellemi fogyatékossága (betegsége) miatt megváltozott munkaképesséű személy és ez az állapota legalább egy éve tart, vagy egy év alatt előreláthatóan nem szűnik meg. A lakásépítési támogatást és a kamattámogatott kölcsönt egy gyermek után csak egyszer (egy alkalommal) lehet igénybe venni. Amennyiben vissza nem térítendű lakáscélú állami támogatás (lakásépítési támogatás, lakásépítési/-vásárlási kedvezmény) igénybevételel már lakáscél megvalósult, azaz az adásvételi szerződés megkötése megtörtént és ezt követően a támogatottaknak a támogatást valamilyen okból vissza kellett fizetniük, úgy ezen támogatás alapjául szolgáló gyermekre újból a lakásépítési támogatás nem vehető igénybe. A lakásépítési támogatásra való jogosultság vizsgálatánál az egyéb lakáscélú állami támogatásokról szűlő jogszabályok (106/1988. (XII.26.) MT rendelet és 12/2001. (I.31.) Korm. rendelet) szerint igénybevett vissza nem térítendű lakáscélú állami támogatást is figyelembe kell venni.

Megelőlegezett lakásépítési támogatás esetén hány év a gyermekvállalás teljesítésre előirt határidű?

A gyermekvállalás teljesítésére előirt határidű egy gyermek vállalása esetén 4 év, két gyermek vállalása esetén 8 év.

Abban az esetben, ha a fiatal házaspár a gyermekvállalást örökbefogadással kívánja teljesíteni és a gyámhivatalnak az örökbefogadásra való alkalmasságot megállapító határozatot a hitelintézet részére a gyermekvállalás teljesítésre vonatkozó határidű (4 év vagy 8 év) lejártá előtt bemutatja, a gyermekvállalás teljesítésére vonatkozó határidű két évvel meghosszabbodik.

Hogy kell kiszámítani a hasznos alapterületet?

A hasznos alapterület a lakás fűthető alapterületének azon része, amelyen a belmagasság legalább 1,90 m. A számítás során nem lehet figyelembe venni az erkély, a loggia, a terasz, a tornác, a tároló helyiség, a gépjárműtároló és a pinceszinti helyiség alapterületét.

Hogy kell kiszámítani a lakás teljes nettó alapterületét?

A nettó alapterület az épületszerkezettel részben vagy egészben közrefogott helyiség vagy tér vízszintes vetületben számított belső területe.

A lakás teljes nettó alapterülete a bekerülési költség meghatározásánál mérvadó. A lakás teljes nettó alapterületébe, így a vételárba a fűthető és a fűtetlen (pl.: gépjárműtároló helyiség, az erkély, tornác, a loggia, a terasz, a tároló, a pinceszinti helyiségek) épületrészek alapterülete egyaránt beszámítandó.

Árverési vétel esetén hogyan alakul a számlabemutatási kötelezettség?

Amennyiben a támogatást igénylű hatósági árverés keretében vásárol lakást, a vételárról nem kap számlát, ezért ebben az esetben a számlabemutatási kötelezettség az árverési vételár összegével csökken.

Hogyan igazolható az, hogy az igénylű köztartozásmentes adózó és legalább 180 napos, folyamatos TB jogviszonnyal rendelkezik?

A köztartozásmentes adózói státuszt az állami adó- és vámhatóság, azaz a NAV honlapján hozzáférhető köztartozásmentes adózói adatbázisban való szerepléssel,

vagy a támogatás iránti kérelem benyújtásának időpontjában 15 napnál nem régebbi, a NAV által kiállított igazolással.

A legalább 180 nap folyamatos TB jogviszony fennállását (ideérte azt az esetet is, ha legfeljebb 15 nap megszakítás van a legalább 180 nap TB jogviszonyban) a megyei kormányhivatalok egészségbiztosítási szakigazgatási szerve, azaz az OEP által – a biztosított kérelmére 3 munkanapon belül kiállított – a támogatás iránti kérelem benyújtásának időpontjában 15 napnál nem régebbi igazolással.

Mire kell még odafigyelni?

Az igénylő a kamattámogatott kölcsön iránti kérelmét – az erre az állammal szerződött – **hitelintézetekhez nyújthatja be.** A hitelintézet a kérelem átvételéről igazolást ad az igénylőnek, melyben tájékoztatja a kérelem elbírálásának várható időtartamáról. Átvételnek minősül az is, ha a kérelmet a hitelintézet függő közvetítője vette át. Ez esetben az elbírálás várható időtartamáról a függő közvetítő ad írásbeli tájékoztatást.

A hitelintézet a kérelem elutasítása esetén az igénylőt részletesen, írásban tájékoztatja a kérelem elutasításának indokáról a nem teljesülő, jogszabály szerinti igénybevételi feltételek megjelölésével, továbbá arról, hogy amennyiben az igénylő a kérelem elutasításával nem ért egyet, a kamattámogatott kölcsönre, a lakásépítési támogatásra, illetőleg az akadálymentesítési támogatásra jogosító feltételeknek való megfelelés megállapítását kérheti a Kincstártól. Hitelintézeti elutasító döntés esetén a felülvizsgálat iránti kérelmet az elutasítás igénylő általi kézhezvételétől számított 15 napon belül lehet benyújtani a Kincstár igénylő lakóhelye szerint illetékes területi szervéhez. A Kincstár a hitelintézeti döntést jogosult felülbírálni, de csak az állami támogatások előírásainak teljesítésére vonatkozóan. Ha a hitelintézet a jogszabály előírásait nem helyesen értelmezte, de az igénylő egyébként belső szabályzata szerint nem hitelképes, a Kincstár döntése csak a jogszabály helytelen értelmezésének megállapítására szorítkozhat, az igénylő hitelképességének felülvizsgálatát nem eredményezheti.

- Az 1.1. és az 1.2. pont szerinti kölcsönbe bevonható adóstársként olyan, nem támogatott személy hiteladós, aki a támogatott személyek legalább egyikének a Ptk. szerinti. közeli hozzátartozója.
- Az 1.1. pont szerinti kamattámogatott kölcsönbe bevont nem támogatott személy hiteladós teljes bizonyító erejű magánokiratban nyilatkozik, hogy 1.1. pont szerinti kölcsönt eddig nem vett igénybe és vállalja, hogy a későbbiekben sem vesz igénybe. Vállalja, hogy nem szerepel nem támogatott személy hiteladósként további 1.1 pont szerinti kamattámogatással érintett kölcsönbe és nem létesít lakóhelyet az 1.1. pont szerinti kamattámogatással érintett lakásban.
- Az 1.2. pont szerinti kamattámogatott kölcsönbe bevont nem támogatott személy hiteladós teljes bizonyító erejű magánokiratban nyilatkozik és vállalja, hogy házastársának, élettársának és szülői felügyelete alatt álló kiskorú gyermekeinek, valamint az együttlakó családtagjainak a 2009. július 1-jét megelőzően hatályos jogszabályok, illetve az 1.1. és 1.2. pont szerinti fennálló kölcsönük nincsen, vagy ha van, azt 360 napon belül visszafizetik. Vállalja, hogy a kölcsönszerződés lejártáig nem szerepel nem támogatott személy hiteladósként további 1.2 pont szerinti kölcsönbe és nem létesít

lakóhelyet az 1.2 pont szerinti kölcsönrel érintett lakásban. A kamattámogatott kölcsönrel vásárolt lakásban a támogatott személyvásárlóknak – több támogatott személy (vásárló) esetén együttesen – legalább 50%-os tulajdoni hányaddal kell rendelkeznie, melyet a hitelcél megvalósulását követően, a tulajdonjogának ingatlan-nyilvántartásba történő bejegyzését követő legfeljebb 30 napon belül igazol a hitelintézet részére.

A kamattámogatott kölcsön, a lakásépítési támogatás, és az akadálymentesítési támogatás folyósítása akkor kezdhető meg, ha a támogatottak a saját erőt a vásárlás finanszírozására felhasználták.

Az 1.2. pont szerinti kamattámogatott kölcsön és a lakásépítési támogatás esetében **az igénylő rendelkezésére álló anyagi eszközként kell számításba venni** a korábban -5 éven belül – értékesített lakás eladási árát. Ezt az összeget a következőkkel lehet csökkenteni:

- az értékesített lakást terhelő és a lakás eladása érdekében egy összegben visszafizetett önkormányzati, munkáltatói támogatással,
- a lakás eladása érdekében egy összegben kiegyenlített lakáscélú hitelintézeti kölcsön összegével,
- a számlával igazolt ingatlanközvetítői jutalék összegével,
- a kamattámogatásra irányuló kérelem benyújtását legfeljebb egy évvel megelőzően vásárolt és az építés helyszínéül szolgáló építési teleknek az általános forgalmi adó összegével növelt vételárával,
- olyan számlával, szerződéssel igazoltan kifizetett összeggel, amelyet az igénylő az általa vásárolni kívánt, de végül a tulajdonába nem került lakás megszerzésére fizetett ki, ha az összeg az értékesítés céljára lakást építő gazdasági társaságnak a bíróság által elrendelt felszámolásának teljes befejezését követően nem térült meg,
- a lakásértékesítésből származó bevétel után megfizetett és az állami adóhatóság által igazolt személyi jövedelemadó összegével. A saját erő legfeljebb 10%-án felüli részét kell az eladó által megjelölt fizetési számlára vagy pénzügyi intézmény által vezetett, kölcsöntartozást nyilvántartó technikai számlára teljesíteni.

Lakáscsere esetén az értékkülönböt saját erőből teljesített összegének legfeljebb a megszerezni kívánt ingatlan értéke 10%-ával csökkentett részét kell az eladó által megjelölt fizetési számlára vagy pénzügyi intézmény által vezetett, kölcsöntartozást nyilvántartó technikai számlára teljesíteni.

Hatósági árverésen vásárolt használatbavételi engedéllyel vagy a használatbavétel tudomásulvételét igazoló hatósági bizonyítvánnyal rendelkező vagy nem rendelkező lakás esetén számla benyújtási kötelezettség az árverési jegyzőkönyv szerinti vételárral csökkenthető.

A lakásvásárlást igazoló számlaként csak olyan számla fogadható el, amelyet olyan egyéni vállalkozó, gazdálkodó szervezet állított ki, amely kibocsátó a számla hitelintézetnél történő benyújtásának időpontjában a NAV honlapján közzétett működő adóalany nyilvántartásban szerepel.

A vételár (új lakás vásárlása esetén telekárát is tartalmazó) 100%-áról számlát szükséges bemutatni.

A lakástulajdonosnak a lakásépítési támogatás folyósítását követően legfeljebb egy éven belül lakcímkártyával igazolnia kell, hogy a lakás mindazon személyek lakóhelye,

akiknek együttlakását vagy együttköltözését a kérelem benyújtásakor vállalta.

Ha az 1.2. pont szerinti kamattámogatott kölcsönrel vásárolt lakás a használatbavételi engedély kiadásától vagy a használatbavétel tudomásulvételétől számított egy éven belül elidegenítésre (értékesítésre) kerül, úgy a kamattámogatás megszűnik, az adós köteles az addig igénybevett kamattámogatást a Ptk. szerinti késedelmi kamattal együtt visszafizetni.

Ha a lakásépítési támogatással vásárolt lakás az adásvételi szerződés megkötésétől – később született gyermek esetében a lakásépítési támogatás nyújtásáról szóló szerződés megkötésének időpontjától – számított 10 éven belül elidegenítésre (értékesítésre) kerül, úgy a lakásépítési támogatást a támogatott köteles visszafizetni. 1.1. szerinti kölcsön esetében a használatbavételi engedéllyel vagy a használatbavétel tudomásulvételét igazoló hatósági bizonyítvánnyal nem rendelkező lakás vásárlása esetén, ha a támogatott személy a lakásra vonatkozó használatbavételi engedélyt vagy a használatbavétel tudomásulvételét igazoló hatósági bizonyítványt a törlesztés kamattámogatott időszakájának lejártáig nem mutatja be a hitelintézet részére, akkor az otthoneremtési kamattámogatást a hitelintézet visszavonja. Ekkor a támogatott személy a már igénybevett kamattámogatást az igénybevétel napjától esedékes, a Ptk szerinti késedelmi kamattal együtt köteles a hitelintézeten keresztül visszafizetni.

3. Állami kezességvállalás

A kezességvállalás lényege, hogy az állam a központi költségvetés terhére, bizonyos korlátokig készfizető kezességet vállal a lakás vásárlásához hitelintézettől felvett lakáskölcsönnek arra a részére, amelyre a vásárolt lakás hitelbiztosítéki értéke nem nyújt fedezetet.

Az állami kezességvállalást a 35 év alatti fiatal házaspárok, élettársak vagy gyermeküket egyedül nevelő támogatott személyek igényelhetik, ha legalább 30%-os önerővel rendelkeznek.

A lakás vételára nem haladhatja meg

- Budapesten és megyei jogú városokban használt lakás esetén a 12 millió forintot, új lakás esetén (általános forgalmi adóval együtt, telekhányad/ár nélkül) a 15 millió forintot,
- más településeken használt lakás esetén a 8 millió forintot, új lakás esetén (általános forgalmi adóval együtt, telekhányad/ár nélkül) a 12 millió forintot.

Ígénybevétel esetén egyszeri 2%-os kezességvállalási díjat kell fizetni a kölcsön állami kezességgel biztosított részére.

A kezességvállalással biztosított kölcsön csak forint alapú lehet.

A kezességvállalásra vonatkozó részletes szabályokat a fiatalok lakáskölcsönéhez kapcsolódó állami kezesség vállalásának és érvényesítésének részletes szabályairól szóló 4/2005. (I. 12.) Korm. rendelet tartalmazza.

4. Lakástakarékpénztári megtakarítás

A lakásvásárlási célra előtakarékoskodók lakástakarékpénztári betétben elhelyezett megtakarításaik után állami támogatást kapnak, mely a befizetett betét 30%-a, de legfeljebb évi 72 ezer forint. A takarékoskodás legrövidebb kötelező időszaka 4 év.

A betét felvételével egy időben a lakástakarékpénztártól kölcsön is igényelhető. Lakástakarékpénztári megtakarításokra vonatkozó részletes szabályokat a lakástakarékpénztárakról szóló 1996. évi CXIII. törvény, valamint a lakás-előtakarékosság állami támogatásáról szóló 215/1996. (XII. 23.) Korm. rendelet tartalmazza.

A lakáscélú állami támogatások igénybevételének további feltételei

A támogatott ingatlan földrajzi helye:

A lakáscélú állami támogatásokkal kizárólag Magyarország területén vásárolható lakás.

A támogatás igénylésének határideje:

A kamattámogatott kölcsönre, a lakásépítési támogatásra, az akadálymentesítési támogatásra és az állami kezességre való jogosultság megállapítását legkésőbb az adásvételi szerződés megkötésétől számított 120 napon belül lehet kérni a hitelintézettől.

Lakástakarék-pénztár

Mi az a lakástakarék-pénztár?

A lakástakarék-pénztár lakásvásárláshoz illetve felújításhoz nyújt segítséget. Egy államilag támogatott megtakarítási forma, ahol az éves befizetésünket az állam 30%-kal megtoldja, de maximum évi 72 ezer forinttal. Ebből következik, hogy havi 20 ezer, vagy évi 240 ezer forint a befizethető maximum a lakástakarék esetén.

Lakástakarék felhasználhatósága

A támogatásért cserébe azonban csak lakáscélra lehet felhasználni az itt összegyűjtött pénzt. Ez lehet lakásvásárlás, építési telek vásárlás, nyugdíjasházba való beugró megvásárlása, meglévő lakáshitel elő vagy végtörlesztése, illetve meglévő ingatlan felújítása, korszerűsítése, bővítése.

A lakástakarék-pénztár bizonyos pénzintézeteknél igényelhető. Apróbb különbségek vannak az egyes lakáskassza szerződések kondícióit illetően, ezért érdemes érdeklődnöd valamennyi pénzintézetnél.

AZ ÖNÁLLÓ HÁZTARTÁS

Miután végigjártad a hivatalos utat és végre elérted, hogy önálló háztartásod lett, ki kell alakítanod a háztartásvezetés rendjét. Ahhoz, hogy otthonod kényelmét élvezhesd, szükséged van olyan alapvető dolgokra, mint víz, gáz, elektromos áram, kábeltévé, telefon. Ezen kívül fizetned kell a szemétszállítást, a csatornázás, és – társasház esetén – a közös költség díját.

Jelentkezz be a közüzemi szolgáltatóknál, akik kérni fognak tőled hivatalos iratokat arról, hogy a lakás valóban a Te tulajdonodban áll, illetve Te vagy a bérlője. Ha ezt igazoltad, szerződést kell kötnötök a szolgáltatásról, amelyet igénybe kívánsz venni. A legtöbb közüzemi díjat már a bankszámládról is átutaltathatod, de választhatod a csekken való befizetést is. A bankszámládról a bank az általad megadott időpontban utalja át a díjat. Mielőtt döntesz, hogy átutalásos vagy csekk befizetéses számlarendezést kérsz, érdeklődj a bankodban a kezelési költségekről!

A fogyasztást a mérőállás havi bemondásával, vagy havi átálányfizetésével egyenlítheted ki. Általánossá vált az évi egyenlegközlés, az éves elszámoló számlás rendszer. Lehetőség szerint fizess pontosan a megadott határidőig, mivel a késedelemért napi kamatot számíthat fel a szolgáltató. Ha átmeneti pénzzavar miatt esetleg több havi tartozást halmoztál fel, mindenképpen jelentkezz a szolgáltató(k) felé, hogy rendezni

kívánod az elmaradást. Szinte valamennyi szolgáltatónál van lehetőség átütemezést vagy részletfizetést kérni. Azon túl, hogy egyenesebb dolog, még kifizetődőbb is felvállalni ezt a szituációt, mert tartós adóság után egyszerűen kikapcsolják nálad a szolgáltatást. A visszakapcsolás pedig külön pénzbe és nem utolsó sorban sok-sok időbe kerül!

CSALÁDTERVEZÉS

Ha 18 éves kor előtt vállalsz gyermeket ma Magyarországon, akkor a bíróság gyámot nevez ki, aki a gyermek ellátásáról gondoskodik. Úgynevezett szülői felügyeleti joghoz hasonló gyámi tisztséget szerez, ezzel igényt formálhat a gyermek után járó ellátásokra, valamint jogosult a gyermek képviselőtére.

A gyermek, szüleitől vagy más hozzátartozóitól csak saját érdekében, törvényben meghatározott esetekben és módon választható el. A gyermek kizárólag anyagi okból fennálló veszélyeztetettség miatt nem szabad családjától elválasztani.

Tudatos tervezéssel a családban megelőzhetőek a nem kívánt terhességek és terhességmegszakítások.

Családsegítő Szolgálat

3100 Salgótarján, Füleki út 41.

Tel: 32/431 349, 32/ 422 407

Tanácsadások

Családtervezési tanácsadás:

- gyermekvállalás: mi az, ami megtehető a leendő gyermek egészsége érdekében
- fogamzásgátlás: személyre szóló módszerek (előnyök, hátrányok,)
- felkészítés a nőgyógyászati és egyéb szükséges vizsgálatokra

Ifjúsági tanácsadás:

- egészséges életvezetés, felnőtté válás (testi-lelki változások, önismeret, rizikótényezők, megelőzés)
- párválasztás – családalapítás (női, férfi szerepek, egymással szembeni elvárások, felelősség, szeretet, szerelem, harmonikus párkapcsolat, a család szerepe, élet tisztelete, védelme)
- fiatalok számára házasságkötés előtti tanácsadás

Családvédelmi tanácsadás:

- családtámogatási ellátási formák
- tanácsadás súlyos válságban lévő, a terhesség-megszakítás gondolatával foglalkozó párok (nők) részére

Terhesség-megszakítás

A terhesség természetes vagy mesterséges úton és körülmények között szakadhat meg. Az előbbi spontán vetélésnek, az utóbbit művi vetélésnek vagy abortusznak is nevezik. Amennyiben élethelyzetedből adódóan nem tudjátok vállalni a gyermeket, akkor forduljatok a Családvédelmi szolgálatához.

GYERMEKVÁLLALÁS

Amennyibe gyermeket vársz, keresd fel nőgyógyászkod – vagy, ha még nincs, a nőgyógyászati szakrendelőt –, majd a Terhesgondozót, ahol szakorvos és védőnő foglalkozik Veled.

A gyermekvállalást a társadalom alapvetően támogatja. Az alábbiakban olvasható juttatások, kedvezmények a gyermeket vállaló családokat, személyeket segítik:

Anyaként megillető juttatások

A juttatásokról további információk:

Magyar Államkincstár Nógrád Megyei Területi Igazgatósága

3100 Salgótarján, Rákóczi út 36.

Tel: 32/620-100

Nyitva tartás: hétfő – kedd: 8.⁰⁰ – 14.³⁰

szerda: 8.⁰⁰ – 16.⁰⁰

csütörtök – péntek: 8.⁰⁰ – 12.⁰⁰

Családtámogatási és Szociális Ellátási Iroda

3100 Salgótarján, Zemlinszky út 9.

Tel: 06/20/881-9535, 06/30/344-0045, 06/70/460-9005

Ügyfélfogadás: Hétfő: 8.⁰⁰ – 13.⁰⁰

Kedd: 13.⁰⁰ – 16.⁰⁰

Szerda: 8.⁰⁰ – 13.⁰⁰

Csütörtök: 13.⁰⁰ – 16.⁰⁰

Péntek: 8.⁰⁰ – 12.⁰⁰

Anyasági támogatás

Az anyasági támogatást egyszer lehet igénybe venni, mégpedig közvetlenül a szülés után. Feltétele, hogy a kismama legalább 4 alkalommal jelenjen meg a terhes gondozáson (koraszülés esetén legalább egyszer). Összege 64.125 Ft, ikrek esetében 85.500 Ft. Az anyasági támogatásból nem vonnak adójárulékot. Változást jelent, hogy ha a kismama hitelesen igazolni tudja, hogy várandóssága alatt legalább 5 hónapig külföldön tartózkodott, akkor az ellátásra a terhességi gondozáson való részvétel nélkül is jogosult.

GYED – Gyermekgondozási díj és GYES – Gyermekgondozási segély

Akismamák és a kisgyermekes anyukák illetve családok jelentős extra kedvezményekkel élhetnek 2014. január 1-től. A „GYED extra” nagy segítséget jelent azoknak a fiatal anyukáknak, akik szülés után visszamennének korábbi munkahelyükre dolgozni. Vagyis a 2014-től életbe lépő legfontosabb változás az, hogy ha a fiatal anyuka a gyermek 1 éves korát követően vissza szeretne menni dolgozni, akkor azt már korlátlanul megteheti úgy, hogy mellette folyósítják neki továbbra is a gyeded illetve a gyeset.

A GYED (gyermekgondozási díj) összege 2014-ben az előző naptári évi napi átlagkereslet 70 százaléka, de maximum az aktuális minimálbér kétszeresének 70 százaléka, ami 2014-ben havi 142.100 forintot jelent. Ha a kismama a terhességet megelőző évben nem rendelkezik összesítve 180 napnyi munkaviszonnyal, akkor a GYED összegét a minimálbér kétszeresének harmincad részének figyelembe vételével állapítják

meg. A GYED összegéből szja – előleg és nyugdíj járulék kerül levonásra. A GYED –et a munkáltatónál kell igényelni, ha a kismama munkanélküli, akkor a munkaügyi központnál teheti ezt meg. Ha a kismama egyéni vállalkozó, akkor a székhelye szerinti Egészségbiztosítási Pénztárnál tudja a gyermekgondozási díjat igényelni, mely visszamenőlegesen maximum 6 hónapig jár.

GYES (gyermekgondozási segély) – re a gyermek 3. életévének betöltéséig jogosult a szülő, gondozó, gyám. A GYES összeg 2014–ben 28.500 forint, melyből 10 százalékos nyugdíj járulékot levonnak. Az előbbi összeg ikrek esetén gyermekenként értendő. GYES mellett otthon korlátlanul lehet dolgozni, a gyermek 1 éves kora után pedig bárhol lehet munkát vállalni.

TGYÁS – Terhességi-gyermekágyi segély

A terhességi gyermekágyi segély összege a napi átlagkereslet 70 százaléka. Azok igényelhetik, akik a szülést megelőző 2 évben legalább 365 napnyi munkavisztonnyal rendelkeznek. A szülés előtt már 28 nappal megkezdhető a TGYÁS folyósítása, mely egyébként a szülési szabadság 168 napjára jár.

GYET – gyermeknevelési támogatás

Gyermeknevelési támogatásra az a szülő, gyám jogosult, aki saját háztartásában három vagy több kiskorút nevel. A támogatás a legfiatalabb gyermek 3. életévétől 8. életévének betöltéséig jár. A gyermeknevelési támogatásban részesülő személy kereső tevékenységet a legkisebb gyermek három éves korától folytathat, heti harminc órát meg nem haladó időtartamban folytathat, vagy időkorlátozás nélkül, ha a munkavégzés otthonában történik.

A gyermeknevelési támogatást a gyermekkel közös háztartásban élő szülők bármelyike igénybe veheti. Megállapodás hiányában a támogatást igénylő szülő személyéről (kérelemre)

a gyámhatóság dönt.

További hasznos információk: www.oep.hu

Családi adókedvezmény

Hogyan jár a gyermekek utáni adókedvezmény?

A családi adókedvezmény igénybevételi szándékról a munkavállalónak kell nyilatkoznia, egy a munkáltató által rendelkezésére bocsátott nyilatkozat kitöltésével. Természetesen arra is van lehetőség, hogy a nyilatkozatot a NAV honlapjáról töltsse le valaki (www.nav.hu). A nyilatkozatot 2 példányban kell kitölteni, melyeket a házastárs munkáltatójával is alá kell íratni. Egyik példány a saját munkáltatónál marad, a másik pedig a házastárs munkáltatójánál. Lehetőség van a kedvezmény megosztására is, amit szintén ezen a nyilatkozaton kell jelezni. Maga az adókedvezmény az összevont adóalapból kerül levonásra.

Kinek jár a gyermekek utáni adókedvezmény?

Annak a személynek jár, aki a gyermekekre, illetve gyermekekre nézve a családi pótlékra is jogosult, a saját jogon családi pótlékra jogosult nagykorú gyermek, a várandós nő, és a vele közös háztartásban élő házastársa, és végül az a személy, aki rokkantsági járadékban részesül. Az adókedvezmény a kedvezményezett eltartottak után vehető igénybe.

Mikor jár a gyermekek utáni adókedvezmény?

A családi adókedvezmény a terhesség 91. napjától vehető igénybe, illetve amennyiben az egyéb feltételeknek megfelel az igénylő.

Meddig jár a családi adókedvezmény?

A családi adókedvezmény addig lehet igénybe venni, ameddig az igénylő családi pótlékra is jogosult a gyermekek után, maximum a gyermek 20. életévének betöltésének évében a tanév utolsó napjáig.

Az új intézkedések köszönhetően remélhetőleg növekedni fog gyermekvállalási kedv, megfordítva azt a több évtizedes magyarországi tendenciát, miszerint évről – évre csökken hazánkban az újszülöttek száma.

Családi pótlék

A társadalombiztosítási kifizető helyről, amennyiben munkahelyeden ilyen van, egyéb esetben a Magyar Államkincstár Családtámogatási Osztályától igényelheted.

Családi pótlékra jogosult a vér szerinti, az örökbefogadó szülő, a szülővel együtt élő házastárs, a nevelőszülő, a hivatásos nevelőszülő, a gyám. A családi pótlékra jogosult a még nem tanköteles, és a már tanköteles gyerek tankötelessége alatt. Családi pótlékra saját jogon jogosult a 18. életévét betöltött, de tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos személy is.

HARMÓNIA A CSALÁDOKBAN

Minden fiatal várakozással tekint a közös élet felé. Ahhoz nincs recept, hogyan maradatok örökké szerető pár, de van néhány dolog, ami minden emberi kapcsolatra áll: tartsd partnered tiszteletben, ne próbálj zsarnokoskodni a családon, figyelj oda mások érzéseire, ne sértsd meg azokat.

Fiatal, kezdő szülőként a Te feladatod, hogy hagyományokat ápolj, vagy éppen teremts az új családban.

Jó, ha tudod, hogy a legtöbb párkapcsolat az unalmas hétköznapi és a kibeszéletlen problémák miatt megy tönkre. Ezért is fontos, hogy a munkanapok szűrkeségét ünnepekkel, családi eseményekkel törjétek meg. Alakítsátok ki közös szokásaitokat, baráti köröket és készüljétek minden alkalomra, amit ismerőseitekkel vagy rokonaitokkal tölötök. „Adjátok meg a módját” minden összeövetelnek, hogy élményekkel teli maradjon a kapcsolatotok. Emellett folyamatosan kommunikáljatok egymásnak érzéseitekről, ne hagyjátok bizonytalanságban a másikat, ha valami nem stimmel köztetek!

CSALÁDI PROBLÉMÁK

Ha olyan problémád van a családban, melyet úgy érzed, segítség nélkül már nem tudsz megoldani, keresd fel a Családsegítő Szolgálatot! A szolgálat feladata segítség az ügyintézésben, a szociális problémák megoldásában. Segítenek továbbá, ha házassági krízisben vagytok, gyermeknevelési gondotok van, vagy jogi, lelki tanácsadásra van szükségetek. Szülő-gyermek, anyós-meny vagy házastársak közötti konfliktusok kezelésekor a mediáció (közvetítés) módszerét is alkalmazzák. Rajtuk kívül további önkormányzati intézményekhez és civil szervezetekhez is fordulhatsz!

Pénzbeli ellátások

Apénzbeli ellátások iránti kérelmet a lakóhely szerinti illetékes települési önkormányzat

hivatalánál, vagy az önkormányzat rendeletében meghatározott önkormányzati szervnél kell előterjeszteni. A szociális ellátásra való jogosultság elbírálásához a kérelmező kötelezhető arra, hogy családja vagyoni, jövedelmi viszonyairól nyilatkozzék, illetve azokat igazolja.

A szociális ellátásban részesülő a jogosultság feltételeit érintő lényeges tények, körülmények megváltozásáról 15 napon belül köteles értesíteni az ellátást megállapító szervet. A települési önkormányzat szociális rászorultság esetén az alábbi, pénzügyi ellátásokat állapíthatja meg:

Időskorúak járadéka

Az időskorúak járadéka azon idős személyek részére biztosít ellátást, akik szolgálati idő hiányában a nyugdíjkorhatáruk betöltése után saját jogú nyugellátásra nem jogosultak, illetve alacsony összegű ellátással rendelkeznek.

A rendszeres szociális segély (1993. évi III. törvény alapján)

A települési önkormányzat jegyzője rendszeres szociális segélyt állapít meg annak az aktív korú személynek, aki:

- egészségkárosodott, vagy
- nem foglalkoztatott, vagy
- támogatott álláskereső

feltéve, hogy megélhetése más módon nem biztosított, és a nem foglalkoztatott személy, a rendszeres szociális segély megállapításának feltételeként vállalja a beilleszkedését segítő programban való részvételt.

A rendszeres szociális segélyre egyidejűleg csak egy személy jogosult kivéve, ha az egyik személy a foglalkoztatást helyettesítő támogatás, míg a másik személy a rendszeres szociális segély feltételeinek felel meg.

Rendszeres gyermekvédelmi kedvezmény

A rendszeres gyermekvédelmi kedvezményre való jogosultság megállapításának célja annak igazolása, hogy a gyermek szociális helyzete alapján jogosult:

- a gyermekétkeztetés normatív kedvezményének,
- a pénzügyi támogatásnak
- ingyenes tankönyvnek és
- egyéb kedvezményeknek az igénybevételére.

Lakásfenntartási támogatás

A lakásfenntartási támogatás a szociálisan rászorult személyeknek, családoknak az általuk lakott lakás vagy nem lakás céljára szolgáló helyiség fenntartásával kapcsolatos rendszeres kiadásai viseléséhez nyújt hozzájárulást.

Az ápolási díj (1993. évi III. törvény alapján)

Az ápolási díj a tartósan gondozásra szoruló személy otthoni ápolását ellátó nagykorú személy részére biztosított anyagi hozzájárulás. Az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összege alapján kerül meghatározásra. (29.500 Ft)

Átmeneti segély

A települési önkormányzat a létfenntartást veszélyeztető rendkívüli élethelyzetbe

került, valamint időszakosan vagy tartósan létfenntartási gondokkal küzdő személyek részére a rendeletében meghatározottak alapján átmeneti segélyt állapít meg. A segély adható alkalmanként, vagy havi rendszerességgel is.

Önkormányzati segély (volt temetési segély)

A települési önkormányzat a rendeletében meghatározott feltételek szerint állapítja meg annak, aki a meghalt személy eltemettetéséről gondoskodott annak ellenére, hogy arra nem volt köteles, vagy tartásra köteles hozzátartozó volt ugyan, de a temetési költségek viselése a saját, illetve családja létfenntartását veszélyezteti.

Gyermekjólét, gyermekvédelem

Gyermekek átmeneti otthona

A Gyermekek átmeneti Otthonában az a családban élő gyerek helyezhető el, akik átmenetileg veszélyeztetett, ellátás és felügyelet nélkül maradt, valamint akinek ellátása a család életvezetési nehézségei miatt veszélyeztetett.

Családok átmeneti otthona

Az otthontalanná vált szülő kérelmére a családok átmeneti otthonában együttesen helyezhető el a gyermek és a szülő, ha az elhelyezés hiányában lakhatásuk nem lenne biztosított, és a gyermek emiatt el kellene választani szülőjétől.

Ki a gyermekjogi képviselő?

Ő az, aki ellátja a gyermekvédelmi gondoskodásban részesülő gyermektörvényben meghatározott védelmét. Segít a gyermeknek panasa megfogalmazásában, kezdeményezi annak kivizsgálását, segíti a gyermeket az állapotának megfelelő ellátáshoz való hozzájutásában.

A gyermekjogi képviselő segítségét kérheti a gyermek (telefonon, fogadóórán, gyermekotthonban), kérheti a gyermek szülője, törvényes képviselője illetve a gyermekönkormányzat, a gyámhivatal és az érdekképviselői fórum.

A gyermekjogi képviselő megtalálható minden gyermekvédelmi gondoskodást ellátó intézményben, ahol fogadóóráját köteles jól látható módon megjeleníteni az intézmény. Ez a képviselő jogosult arra, hogy tájékoztatást, iratokat, információkat kérjen, és a helyszínen tájékozódjon. Jogosult az intézményvezetőnek írásban észrevételt tenni, melyre 15 napon belül választ kell kapnia. Szükség szerint gyámhatósági eljárást kezdeményezhet.

Válás

Mi van, ha úgy érzed, hogy a házasságod már elviselhetetlen, és szeretnél kilépni belőle?

Formailag viszonylag gyorsan felbontható. Keress polgári peres ügyvédet, add be a bíróságra a válókeresetet. A bírósági ítélethirdetés után menjetek el az Anyakönyvi Hivatalba. Ott személyi igazolványok és a bírósági ítélet alapján kiállított jegyzőkönyv szükséges ahhoz, hogy válásotok után a névváltoztatás is hivatalossá váljon.

Persze lelkileg ez egyáltalán nem ilyen egyszerű! Ahhoz, hogy válásotok a legkevesebb sérüléssel járjon, szükségetek lehet valamilyen terápiás segítségre, esetleg jogi tanácsadásra, illetve a közös gyermek elhelyezése miatt szakértők bevonására. Fordulhatok ilyen esetben is a Családsegítő Szolgálatához. Célszerű már a konfliktusok kezdetén ezt megtennetek.

Haláleset a családban

Ha egy hozzátartozód meghal, halotti bizonyítványt állítanak ki róla, ha otthon hunyt el orvosnak kell szólni (halotti vizsgálati bizonyítványt állít ki). Ez egy okirat, amelyet orvos, vagy kórház adhat, és mellyel azonnal be kell menni az anyakönyvi hivatalba. A halálesetet azonban be kell jelentened a lakóhely szerinti illetékes anyakönyvi hivatalban.

Ehhez szükséged lesz:

- az elhunyt személyi igazolványára, lakcímgigazolványára,
- a családi állapot igazolására,
- az elhunyt születési anyakönyvi kivonatára,
- halotti vizsgálati bizonyítványra.

Vannak gyógyíthatatlan betegek, akiknek gondozásában, és a családtagoknak a tragédia feldolgozásában támogató közreműködésre van szükség. Számukra társadalmi szervezetek állnak rendelkezésre, melyek segítő szolgálatot működtetnek.

Temetés

Temetést általában egy-egy temetkezési vállalkozó intéz, és ők gondoskodnak a szertartás minden pontjáról, illetve ha megbízást adsz és kifizeted, esetleg vállalják az önkormányzatnál a hivatalos teendőket is.

Az önkormányzathoz is fordulhatsz, amennyiben polgári temetést szeretnél. Ha az ottani tisztviselőnek adsz megbízást, ő gondoskodik a halotti búcsúztató beszédről. Ez egy szolgáltatás, amelyért fizetni kell, nincsenek szabott árai.

Ha felekezet tagja vagy, és egyházi temetést szeretnél, az ottani eljárásrendről érdeklődj a lelkipásztorodnál. Az egyházi temetés az egyházak hitéleti tevékenységének, vallási szokásainak tiszteletben tartásával történik.

Árvaság

Ha árvává váltál, vagy egyik szülőd elhunyt árvaellátásra vagy jogosult, amennyiben még nem vagy 25 éves, és nappali tagozaton tanulsz.

Ilyen igényrel a Nyugdíjbiztosítási Igazgatósághoz fordulhatsz, ahol igénylőlapot kell kitöltened.

Ezen kívül szükséged lesz:

- a halotti anyakönyvi kivonatra
- a születési anyakönyvi kivonatodra

Fontos, hogy az elhunyt hozzátartozód a szükséges szolgálati idővel rendelkezzen. Az ellátás összege annak a nyugdíjnak a harminc százaléka, ami az elhunytat öregségi, rokkantsági nyugdíjként, baleseti rokkantsági nyugdíjként halála időpontjában megillette, vagy megillette volna. Ennek 60%-a jár neked, ha mindkét szülőd elhunyt. 2014-ben az árvaellátás legkisebb összege: 24.250,- Ft/hó.

Hasznos honlapok

www.csalad.lap.hu

www.hazassag.lap.hu

www.fogamzasgatlas.hu

www.babanet.hu

www.koloknet.hu

www.csaladinet.hu

www.hitel.lap.hu



08

BELSŐ VILÁGOD

Ma már a csapból is ez a téma folyik. Igencsak elcsépeletnek tűnik, mégis elmondhatjuk, hogy mindenkit foglalkoztat a kérdés: „Ki is vagyok én?”. Minannyiunkat érdekel, hogy egy-egy helyzetben miért reagálunk így vagy amúgy – néha számunkra is meglepően, és furcsán. Hogy miért szeretünk vagy utálunk dolgokat? Miért van az, hogy egyik ismerősöd azt mondja rólad, mennyire megbízható vagy, míg a másik épp azt vágja a fejedhez, mennyire nem lehet rád számítani?

Miközben ezen rágrod magad, irigyen, szemed sarkából figyeled azokat a társaidat, akik olyan magabiztosnak tűnnek, és töröd a fejed, hogy ők vajon hogyan csinálják aztán talán bedölsz Te magad is egy-két „hogyan legyek bűbajos” mesterkéltnél módszernek. Tudomásul kell venni, hogy mi, emberek, közösségi lények vagyunk. Hatunk egymásra. Folyamatosan, még akkor is, ha ez azonnal nem tudatosul bennünk. Önmagunk vizsgálata pedig nagyon izgalmas (és ha nem vesszük túlzásba, igen hasznos) elfoglaltság: figyelni saját belsőnket, azt, milyen hatással vagyunk környezetünkre, illetve hogyan reagálunk annak változásaira.

Nagy Egészünket persze nehéz folyamatosan átlátni, kontroll alatt tartani. Bizony van, hogy összekuszálódnak a dolgok. Amennyiben úgy érzed, hogy túl bonyolult az életed, vagy elviselhetetlenül nehéz, és azt gondolod, egyedül már nem bírod, fordulj bátran családtagjaidhoz, barátaidhoz vagy keress fel hozzáértő szakembert.

A nemi identitás

Vagyis, hogy az egyén melyik nemhez tartozónak érzi magát. Először is fontos tudni, hogy a nemi identitás és a szexuális preferencia két teljesen különböző dolog. Az előbbi azt jelenti, hogy az ember melyik nemhez tartozónak érzi magát, az utóbbi pedig, hogy melyik nemhez vonzódik szexuálisan. „Normális” esetben genetikailag és anatómiailag a két nem közül valamelyiknek születünk, majd hamarosan kialakul a nemi identitásunk. A gyerekek általában óvodáskorukban fedezik fel, hogy a fiúknak van „valamijük”, ami a lányoknak nincsen. És innen már csak egy lépés annak felismerése, hogy éppen ez az a valami, ami elsősorban megkülönbözteti a fiúkat

a lányoktól. Kamaszkorunkra már nem csak azzal vagyunk tisztában, hogy melyik nemhez tartozunk, hanem nagyjából el is sajátítjuk azokat a viselkedésformákat, amelyek a nemünknek megfelelnek, azaz a megfelelő nemi szerepeket.

Azonban ez nem mindenkinél megy ilyen simán. A nemi identitás zavarával küszködők problémája, hogy az anatómiai nemük és az általuk átélt nemi hovatartozás között eltérés van. Tehát valaki férfinak születik, de nőnek érzi magát, vagy fordítva, nőnek születik, de férfinak érzi magát. Ezt az állapotot nevezik transzszexualitásnak. Transzszexualitásról beszélünk akkor is, mikor valaki lebeszélhetetlenül vágyik arra, hogy ellenkező nemű legyen.

LELKI EGÉSZSÉGÜNK

Mikor vagyunk egészségesek? Mit értünk lelki egészség alatt?

Sigmund Freud, híres pszichológus úgy fogalmaz: „Egészséges az, aki dolgozni és szeretni tud”.

Két oldalról közelíthető meg a lelki egészség, vagyis az, hogy ki „normális”. Egyfelől azt mondhatjuk, hogy az átlagos viselkedés, amely nem lóg ki a sorból, amelyiknek nincsen túlzott vonása. Ez a megközelítés az egészséget a betegség felől határozza meg. A hiányra koncentrál, és úgy tartja, egészséges ember az, akinek nincs betegségtünete.

Másfelől abból is kiindulhatunk, hogy a normális egy kiváltságos állapot – elérendő ideál, amely csak keveseknek adatik meg. Ez a megközelítés pozitív megállapításokat tesz, elérendő emberi tulajdonságokat sorol fel.

LELKI ZAVAROK, BETEGSÉGEK

A testi betegségekkel kapcsolatos tudnivalókat általában serdülőkorunkra megtanuljuk. Tudjuk, hogy mit tegyünk, ha fáj a hasunk, vagy köhögünk, és a hideg ráz. Tudjuk melyik az az állapot, amikor már nem otthon kúráljuk magunkat, hanem orvoshoz fordulunk segítségért.

Nem így van a lelki betegségekkel. A negatív érzések (düh, szorongás, gyűlölet, kétségbeesés) megfogalmazása nehezebb, problematikusabb, ugyanakkor türelmetlen háritást is kelthet a szenvedő alany környezetében. Sokszor nem vesszük komolyan, nyafogásnak, hisztinek tartjuk. Úgy tűnik, csak a testi betegségeknek van becsülete. A betegség mindig megzavarja az ember életvitelét. Néha még egy közönséges nátha is ünnepet ronthat el. Alapvetően megtöri a megszokott mindennapok lendületét, rendjét, gyakran kiszolgáltatottsággal, félelmekkel jár, számvetésre, megtorpanásra, megalkuvásra kényszeríthet. Pláne, ha az kórházba kerüléssel jár. Aki gyakran vagy hosszantartóan beteg, eltávolodik az élet sűrűjétől. Persze mindannyian ismerjük a betegség nyújtotta menedéket is: milyen jól jön egy kis megfázás a fizikadolgozat napján vagy a munkahelyi nagy hajrá közepette.

A lelki betegség azonban alapjaiban rendíti meg az ember egész valóját, megváltoztatja kapcsolatait, célkitűzéseit. Depressziósnak lenni egészen más, mint cukorbetegséggel élni. Itt a kórházba kerülés, az egyenlő az elmeosztályra kerüléssel, amit sokan szégyennek, megbélyegzésnek tartanak.

Az eddigiekből talán kiderül, hogy míg a testi betegségek – hosszabb-rövidebb idő után – viszonylag hirtelen és egyértelmű tünetekkel jelentkeznek, amit mindannyian

vitathatatlan tényként élünk meg, addig a lelki egyensúly vesztese, majd a beteggé válás lassan, fokozatosan, több szakaszban történik.

Sokszor dilemmát jelent az is, hogy bizonyos tünet/tünetek fennállása esetén, az már betegségnek tekinthető-e. E nehézségek áthidalására vezették be a lelki zavar fogalmát, jelezve, hogy nem hagyományos értelemben vett betegségről van szó.

A következő oldalakon néhány fiatalokra is jellemző lelki zavarról olvashattok!

Mindenek előtt fontos tisztázni, hogy azok a tünetek, amikről most majd itt szó esik, nem egyértelműen a betegség jelei. Hisz mindannyian voltunk már rossz hangulatban, mégsem mondható el valamennyiünkről, hogy depressziósak volnánk. Hogy pontosan hol a határ, nehéz megmondani... de azért vannak egyértelmű jelek.

Zavarról beszélhetünk:

- ha már a mindennapi tevékenységek elvégzése akadályba ütközik
- ha minden, ami addig fontos volt, háttérbe szorul
- ha többszöri próbálgatás ellenére sem sikerül változtatni
- ha jellemben változás történt (pl.: sokkal ingerlékenyebb, feszültebb az illető)

Evészavarok

Az evési rendellenességek olyan betegségek, melyek következtében valaki (többnyire fiatal lányok) olyan abnormális evési szokásokat tesz magáévá, melyek az egészségét és néha az életét is veszélyeztetik. Ilyen evészavar az anorexia nervosa és a bulimia. Mindkettő orvosi kezelést igényel.

Anorexia

Az anorexia nervosa olyan evési rendellenesség, mely a túlsúlytól való rettegéssel tölti el a fiatalat.

Jellemző tünetei:

- egy gramm súlyfeleslegtől is retteg, betegesen szenved az elhízástól
- legalább 15%-al a normálisnak tekinthető súlya alatt marad
- akkor is „túl kövérnek” látja magát, amikor nyilvánvalóan túl sovány, nagyon
- vigyáz arra, hogy mit eszik
- mindig fogyózik
- akkor is tagadja, hogy éhes, amikor valójában majd éhen hal
- soványsága következtében menstruációja rendszertelenné válik, vagy teljesen elmarad

Alultápláltsága lassan elkezdi káros hatást gyakorolni a belső szerveire: vérnyomászavarok, szíverése is abnormálisan lelassul, vérszegénység és székrekedés is felléphet. Leggyakoribb a 14–18 éves lányok körében. Hozzátartozik az igazsághoz, hogy életveszélyes betegség! 10-ből 1 anorexiás eset halálos kimenetelű!

Bulimia

Ez olyan evészavar, amelyet „zabálások” jellemeznek – nagy mennyiségű étel elfogyasztása rövid idő alatt. A beteg a zabálást hányással, hashajtókkal, koplalással vagy szigorú diétákkal próbálja ellensúlyozni.

- Legalább hetente 2x „bezabál”, ezután meghánytatja magát, minimum három hónapon keresztül
- Normális súlyukat tartják
- Teljes titokban tartják a hányásokat, hashajtókat

- Súlyos orvosi problémához vezethet (pl.: gyomorvérzés, nyelőcsőszakadás, hasnyálmirigy-gyulladás)

Milyen a saját alkatom?

1869-ben egy Quetelet nevű, Kanadában élt belga orvos dolgozta ki a testtömeg indexet (angolul: Body Mass Index, BMI). Ez jó használható jelzője az elhízásnak, a kívánatos testtömegnek és a soványságnak.

Hogyan számoljam ki a testtömeg indexemet?

BMI = jelenlegi testtömeged (kg)/(testmagasságod (m))²

Egy 1,76 m magas és 80 kilogrammos ember példájával:

$$80/(1,76)^2 = 80/3,0976 = 25,8$$

A 20–25 közötti érték megfelelő,

25,1–30 = 1. fokú,

30,1–35 = 2. fokú,

35,1–40 = 3. fokú,

40 felett = 4. fokú elhízást jelent.

Félelem, szorongás

A fóbia bizonyos helyzetekhez, tárgyakhoz, állatokhoz stb. fűződő heves tünetekkel járó pánik, félelem. A kényszer, teljesen értelmetlennek tartott gondolat, vagy cselekvés, amelynek távoltartása heves, kínzó szorongással jár. Mindkét esetben tisztában van az egyén ennek értelmetlenségével, irracionalitásával, mégis teljesen megköti a félelem.

Depresszió

Leggyakoribb tünete a hangulati lenyomottság. Ráadásul bármilyen örömhír fokozza a szomorúságot, elkeseredést. Nem lehet felvidítani. Először az egyén elbizonytalanodik értékeiben, majd mind rosszabbnak, hitványabbnak látja önmagát, tele lesz önváddal, magát leértékelő gondolattal és érzésekkel. Tipikus mondata: „semmire se vagyok jó”. Érzéseiben semmilyen pozitív nem jelenik meg, csak a rossz, kellemetlen érzései maradnak. Ez az értéktelenség és az örömvesztés nagyon gyakran öngyilkossági fantáziákat hív elő. Emellett az egyik legkeservesebb tünet a különböző készségek elvesztése, pl. háziasszonynak a főzés, vagy a zenész, aki csak ül a hangszerre előtt...

Jellemzői:

- Lelassul a gondolkodás
- Érzelemvezérlétté válik
- Fáradékonyság, erőtlenység, gyengeség
- A mozgás is lelassul
- Állandó szorongás
- Alvászavar
- Általában valamilyen testi betegség társul hozzá

Öngyilkosság

Sokan úgy gondolnak erre a lehetőségre, mint egy „kiskapura” az életük folyamán. Vannak, akiknek gyakran eszükbe jut, és vannak, akiknek egész életük folyamán csak néhányszor fut át ez a gondolat a fejükön. Nincs olyan ember, akinek legalább egyszer, de inkább többször, ne jutott volna eszébe az öngyilkosság lehetősége. Aki ezt tagadja, az valótlant állít. Sok öngyilkosságot fontolgató ember számára nem látszik más kiút. Olyan átmeneti problémánál is ezt az utat látják megoldásnak, amely néhány hét

múlva egészen más fényben tűnik fel (persze, ezt előre semelyikünk sem tudja). A legtöbben, akik saját életük kioltásán gondolkodtak, most már örülnek, hogy élnek. Ha valakinek depressziós gondolatai vannak, a dolgokat egy szűk perspektívában szemléli. Ilyen esetben ezért is nagyon fontos beszélni valakivel! Legyen az családtag, barát, vagy egy megbízható ismerős, esetleg egy hivatalos helyen egy szakmai segítő.

A beszélgetés nagy megkönnyebbülést jelenthet!

Te is segíthetsz!

Tény, hogy nem minden esetben kell orvoshoz, pszichológushoz, vagy a pszichiátriára rohannod és SOS jeleket eregetned, ha környezetedben lelki zavarral élő emberrel találkozol. Lehet, hogy épp Te vagy a legfőbb segítséged a számára.

Vedd észre!

A lelki zavarral küszködőknek nagyon sok lelki/érzelmi támogatásra van szükségük.

Előfordulhat, hogy:

- Dühösek, ijedtek vagy agresszívak,
- Annyira maguk alatt vannak, hogy attól tartasz, esetleg kárt tesznek magukban vagy másokban,
- Nem hajlandóak elismerni, hogy viselkedésük bármilyen értelemben különös vagy nem normális,
- Zavarba ejtő vagy elfogadhatatlan dolgokat művelnek,
- Képtelenek megbirkózni a mindennapi feladataikkal,
- Esetleg ellenségesnek tűnnek mindenkivel vagy hozzátartozóikkal szemben.

Ha úgy érzed, van valaki a környezetedben, aki komoly érzelmi problémákkal küzd, vagy a fent említettek bármelyikével, próbáld arra bátorítani, hogy beszéljen az érzéseiről, s esetleg forduljon szakemberhez.

Hallgasd meg őt!

Ha valaki depressziós, szorong vagy kétségbe van esve, jót tesz neki, ha beszél az érzéseiről. Légy támogató, bátorítsd őt, de ne próbáld megmondani mit érezzen vagy mit csináljon!

Mutasd ki a szereteted és megbecsüléseted!

Ez nagyon fontos, ha valakinek kicsi az önbizalma. Minden kis sikert el kell ismerni és meg kell ünnepelni!

Érj hozzá!

Ha megöleled vagy megfogod a kezét, azzal növeled a depressziós vagy szorongó ember biztonságérzetét, és ez gyakran enyhíti a feszültséget.

Nevezz vele!

Egy jó film, videó vagy jóleső, vidám emlékek felelevenítése, bármi segít, amitől valaki könnyebben érzi magát, el tud feledkezni egy kis időre a fájdalmáról. De a vidámság a közös nevetés nem ugyanaz, mint felszólítani valakit arra, hogy „szedje már össze magát”, és „legyen már vidámbab”.

Segíts a mindennapokban!

Sokat segíthetsz olyan kis mindennapi dolgokban, mint a bevásárlás, a takarítás, az ügyintézés, de próbáld úgy segíteni, hogy közben ne éreztesd a másikkal, hogy „tehetetlen” vagy „szerencsétlen”, aki a te segítséged nélkül nem tud megállni a lábán.

Fogd a pártját!

Előfordulhat, hogy ki kell állnod szeretted mellett, harcolnod kell helyette, legyen szó bármiről, munkahelyi problémáról vagy konfliktusról, arról, hogy milyen segítséget kaphat, vagy milyen ellátásban részesül.

Bátorítsd mindenben!

A depresszió és a szorongás következtében az ember sokszor úgy érzi, nem képes ellenőrzése alatt tartani saját életét, nem tudja irányítani a sorsát. Ezen többek közt segíthetsz úgy is, hogy türelmesen átgondolod vele együtt, mit is szeretne, mire volna szüksége, mire vágyik – Tőled, mástól vagy általában az életben.

Megterhelő és ijesztő lehet, ha egy barátod vagy rokonod lelki fájdalomtól szenved, és hirtelen neked kell gondoskodnod róla, noha erre nem érzed felkészülve magad. Fontos tehát, hogy a saját érzéseiddel is törődj, és segítséget kérj ezek tisztázásához, valamint hogy képes légy néha elszakadnia gondoktól, amelyeket a szeretetteddel való foglalkozás ró rád. Szükséged van pihenésre! Kérj segítséget a barátoktól, a rokonoktól!

SZENVEDÉLYEINK

Mindannyiunk életének részét képezik a szenvedélyeink. Ezek lehetnek aktív (pl. sport, kirándulás) vagy passzív jellegűek (pl. Tv nézés, internetezés), de mindenképpen elmondható róluk, hogy színesítik életünket. Benne található azonban a szenvedély szóban a szenved ige is, amely már mutatja a betegség felé vezető utat.

Hiba volna azt hinni, hogy az ember mindig felhőtlen boldogságban éli meg azokat a perceket, órákat vagy talán napokat, amiket szenvedélyével tölt. Előfordulhat, hogy valójában kínzó szorongását, feszültségét akarja oldani, esetleg elvonási tüneteit szeretné így csökkenteni.

Ezen a szinten a szenvedélyt már betegségnek nevezhetjük, és tisztában kell lenni azzal is, hogy van rá kezelés. (Persze nem feltétlenül szenvedélybeteg mindenki, aki mondjuk füves cigit szív vagy kaszinókba jár.)

Fontos, hogy tudd, hogy nem csak különböző szerektől válhatsz függővé, hanem viselkedésektől is (erre példa a játék-, Internet-, vagy vásárlási szenvedély)!

Játékszenvedély

A szenvedélyes szerencsejátékos szeret játszani. Rendszeresen téteket tesz, fogadásokat köt – bármennyi pénzt is kockáztatva ezzel. Őt azonban még nem érte el a kóros játékszenvedély. Beteggé az válik, aki tartósan és ismétlődően hibásan alkalmazkodik a szerencsejáték kihívásaihoz.

10 meghatározó jegy, amely alapján azt mondhatjuk, hogy gond van (ötnek a megléte esetén beszélhetünk betegségről):

- Idejének nagy részét ez tölti ki.
- Egyre nagyobb téteket játszik, erre belső késztetést érez.
- Többször próbálta már abbahagyni, vagy csökkenteni a téteket, de nem sikerült.
- Feszült, ingerlékeny, ha valami miatt nem játszhat.
- Ettől várja élete jobbra fordulását.
- Hiába veszít nagyobb összeget, újra kockáztat.
- Sokszor maga előtt sem vallja be pénzveszteségeit, mások előtt pedig megszépíti a valóságot.
- Már legalább egyszer elkövetett valamilyen bűncselekményt (lopást, csalást).
- E szenvedélye miatt már elveszítette állását, vagy fontos kapcsolatát, vagy lehetőséget.

- Amikor már anyagi helyzete reménytelenné válik, akkor is azon töri a fejét, hogy hogyan szerezhetne pénzt.

A fentiekből láthatod, hogy nem véletlenül hasonlítják a droghoz, vagy alkoholfüggőséghez. Persze, nem mindenki beteg, aki egyszer-egyszer be megy egy kaszinóba vagy a Vidámparkban próbálja ki a szerencséjét. A lottózókra sem mondhatjuk, hogy valamennyien egy súlyos szenvedély rabjai. De aki túlzásba viszi, az már nem szabad ember többé: egyfolytában növelnie kell a tétet, hogy korábbi veszteségeit visszahozza.

Internet-függőség

Ma, aki felkapcsolódik az Internetre, máris egy olyan mozgalmas, változó, nyüzsgő térbe kerül, ahol nem érezheti magányosnak magát: chatszobák, fórumok, üzenőablak, virtuális találkahelyek tömege vár rá.

A kapcsolatok létrehozásának (történjen az haveri, baráti vagy társkeresési szándékkal) elég könnyű módja az Internet. Azért is szeretik annyian, mert „csak” beszélgetni kell, itt nincsenek dilemmák, hogy „odamenjek-e vagy sem”, vagy „mit is mondjak neki először”, és még az sem, hogy „jól áll-e rajtam ez a ruha?”. Megvan az esélye, hogy az ember megismertesse magát úgy, ahogy ő szeretné, mielőtt a másik megítélhetné, vagy „skatulyába” kerülne. Itt mindenki olyan egyéniséget és arcot épít ki magának, amilyenné lenni akar. És ennek pont ez a veszélye!

Persze, majdnem mindenki szokott kicsit túlozni magáról, pláne, ha egy új ismerőst szeretne meghódítani. Az Interneten azonban a túlzásnak még nagyobb tere van. Itt könnyű nem igazat mondani (pl. a külsőt illetően), ami egy tényleges találkozásnál lehetetlen. Az Interneten nincs lehetőség (egyelőre) olyan visszajelzésre, mint az élőbeszédben, mivel kimarad a gesztikulálás. A gép előtt ülve, a gátlásoktól megszabadulva, a kommunikáció gyorsan intimmé válhat. Viszonylag hamar el lehet jutni egy olyan pontra, amikor az ember olyan dolgokat „mond ki”, amiket nem tenne egy „valós” kapcsolat ennyire korai szakaszában. Pedig igazából nem is tudjuk, hogy ki ül a másik monitor előtt!

És mikor beszélhetünk függőségről?

Amikor már időben mindent felülmúl, emellett minden egyéb fontos dolog (suli, tanulás, munka, barátok, család, stb.) háttérbe szorul, vagy teljesen lényegtelenné válik. Gyakori a késő éjszakába nyúló böngészés, észre sem véve, hogy 3-4-5 óra a gép előtt meredve telik el.

Ugyanakkor fontos megemlíteni, hogy a fentiek nem törvényszerűen következnek, hiszen mindezeket lehet jól, hasznosan, számunkra építően is használni. Az Internet lehet információforrás, de olyan fórum is, ahol számodra fontos témákról eszmecsereélhetsz, így tágítva látóteredet. És hát a számos érdekes és hasznos oldal! Olyan lehetőséget kínál számunkra, amikkel érdemes élni! Csak mértékkel!

Vásárlási szenvedély

Általában jellemző a vásárlásfüggő emberekre, hogy, ha rájuk tör a vásárlási vágy, mindent megvesznek, ami az útjukba kerül, egészen addig, amíg minden pénzüket el nem költik. Vagyis nekik a pénzköltés vált szenvedélyükké. Ma már, a hitelkártya elterjedésével, ez még nagyobb teret kaphat, sokkal komolyabb veszélyeket rejtve magába (pl. tartós eladósodás). Egy-egy vásárlási roham átmeneti megkönnyebbülést nyújt a depressziós, szorongó, vagy magányos embernek, de olyanok is vannak, aki haragjukat vezetik le így. Ha rossz passzban vannak, erre van szükségük ahhoz, hogy

jobban érezzék magukat.

Hogyan ismerheted fel, ha kényszeres vásárló vagy?

A kényszeres vásárló szinte ámokfutást végez egy-egy bevásárlóközpontban. Sokuk szabályos emlékezetkiesésről számol be: nem emlékszik rá, hogy mit, hol vásárolt. Ha a környezet gyanakodni kezd, vagy szóvá teszi, hogy túl sokat költ, az is előfordul, hogy eldugja, letagadja a frissen vásárolt kincseket. A karácsonyi időszak még az egyébként egészséges emberekből is kiválthatja ezt. Vannak, akik bizonyos árucikkeknel veszítik el önuralmukat (pl: cipők, parfümök, régiségek). A kényszeres vásárlónak szakszerű segítségre van szüksége!

Drogfüggőség

Talán már te is drogoztál? Valószínűleg túl vagy a legális drogok (alkohol, nikotin, koffein) kipróbálásán, sőt már az is előfordulhatott, hogy visszaéltél ezekkel a szerekkel – vagyis többet fogyasztottál belőlük a kelleténél. Bizonyára hallottál már az illegális drogokról is (marihuána, heroin, LSD, extasy, stb.), melyek használatát a törvény tiltja. De talán azt nem tudod, hogy a legtöbb drogos olyan anyagok rabja, melyek ugyan kereskedelmi forgalomba kaphatók, de nem úgy, vagy nem arra használják ezeket, ahogyan, vagy amire valók lennének (gyógyszerek, oldószerek, stb.).

Korunk új kábítószere a bizonyos „designer drog”:

A designer drog vagy új pszichoaktív szer (UPSZ) kifejezést azokra a szerekre használják, melyek molekuláris szerkezetükben illegális drogokra hasonlítanak, így azokhoz hasonló hatásokat idéznek elő. Mivel azonban kémiai szerkezetük a kábítószerlistákon szereplő anyagokétól kissé eltér, tehát nem szerepelnek a tiltólistákon, ezért ellenőrzés alá vonásáig jogi következmények nélkül terjeszthetők, forgalmazásuk és használatuk legális. A legálisság abszolút nem jelent biztonságosságot. Ezt jól jelzi, hogy az új pszichoaktív szerek gyakran a tiltott szerek piacán jelennek meg, olykor azok helyettesítőjeként. Azért is különösen veszélyesek, mert a szerek kémiai összetétele ismeretlen és változó, nem lehet tudni, pontosan mit tartalmaznak. Mivel új vegyületek, a befolyásoltság következményei, balesetveszélyességük tisztázatlan. Az emberi szervezetre, pszichére gyakorolt hatásuk-, rövid- és hosszú távú kockázataik ismeretlenek. Ez a fogyasztó életébe is kerülhet, mivel a piacra frissen kikerült új pszichoaktív szereket magukon tesztelik, hatásukról, a megfelelő mennyiségről előzetes adataik legfeljebb minimálisak vannak. A hírek, tapasztalatok főképp csak internetes fórumokon terjednek, és gyakran megbízhatatlanok.

Drognak nevezünk tehát minden olyan természetes, vagy mesterségesen előállított anyagot, amely a testbe jutás után megváltoztatja a közérzetet és a hangulatot – gyakran a magatartást is. A drog elsősorban a központi idegrendszerben idéz elő változást, mely egy időre átalakítja az ember személyiségét. Szinte mindenkire másképpen hat az anyag, és különböző emberek különféle okok miatt drogoznak.

Az anyaggal bejárt út – a drogkarrier – azonban mindenkiben közös:

Kipróbálás > alkalmi használat (pl. bulikban vagy vizsgák előtt) rendszeres használat kényszeres használat

Persze, nem lehet pontos határvonalat húzni a drogkarrier állomásai közé. Észrevétlenül csúszol át az alkalmi használatból a függőségbe és innentől már semmi élvezet nincs a dologban – kényszerből használod a drogot. Leiki (pszichikai) kényszer alatt állsz, mert az anyag nélkül „üresnek” érzed magad, de ami még ennél is rosszabb, a legtöbb szertől testi (fizikai) függőség is kialakul – vagyis a szervezet sejtjei már csak akkor

tudják ellátni feladatukat, ha rendszeresen hozzájutnak a droghoz.

Te tudod, hol tartasz?

Fontos, hogy időben tudatosuljon benned, ha esetleg hozzászoktál valamihez! Ugyanis minél korábban fedezed fel, annál nagyobb az esélye, hogy sikeresen megszabadulhatsz tőle. Figyelj a három árulkodó jeltre! 1. Változás: a hozzászokás megváltoztatja a szemléletedet, belső értékrendedet. Amihez hozzászoktál, annak öröme számodra felértékelődik, hiánya pedig erős szükségletként jelentkezik. 2. Megszokás (tolerancia): ha rendszeresen élsz a droggal, a korábbi, hatásos adagok már nem hozzák meg a várt eredményt, mert szervezeted már „hozzáigazította” magát a szerhez. Kialakult a tolerancia, emelned kell az adagot. 3. Ismétlődés: az adott szer rendszeres, ismétlődő használatát, fogyasztását jelenti, melyre már a környezeted is (általában negatívan) reagál.

Drogambulanciák

Az országban több helyen működnek, szolgáltatásaik között az alábbiak szerepelhetnek:

- Általános tanácsadás és tájékoztatás a függőségekkel kapcsolatban.
- Egyéni és csoportos terápiák kábítószer-fogyasztók és családtagjaik számára.
- Tanácsadás arról, hogyan csökkenthetők a droghasználat egészségügyi ártalmai.
- Kórházi kezelésbe irányítás (detoxikálás, gyógyszeres kezelések).
- Rehabilitációs intézménybe irányítás.
- Az absztinencia fenntartását segítő utógondozás.

Rehabilitációs házak

Bármilyen legális vagy illegális (kémiai vagy viselkedéses) függőség szermentes terápiája történik ezekben az intézményekben, bentlakásos formában. Az intézménybe bárki jelentkezhet, aki változtatni szeretne életvitelén. A rehabilitációban azt tanulják meg a szenvedélybetegek, hogy hogyan tudnak teljesebb, „tisztább” életet élni.

Internetes oldalak

www.abstinentia.hu

www.droginfo.hu

www.szorongas.hu

www.drog.lap.hu

FEDÉL NÉLKÜL

Az átmeneti szálló 18. életévüket betöltött, magyar állampolgárságú, hajléktalanná vált személyek számára nyújt szálláslehetőséget, akik nem állnak pszichiátriai kezelés alatt, és nem szenvednek fertőző betegségben. A felvételre jelentkezők célzott szűrésen – általános orvosi vizsgálaton, tüdőszűrőn – vesznek részt.

Az intézménybe kerüléskor interjúbeszélgetésen ismerkedik össze a hajléktalan és az esetét egyénre szabottan kezelő szociális munkás. Együtt feltérképezik a problémákat, mi az, amiben az otthonatlan segítségre szorul (iratok pótlása, hozzátartozók felkutatása, orvosi ellátás, munkahelyszerzés, stb.), illetve stabilizálni próbálják a hajléktalan élethelyzetét. A téli időszakban különösen fontos, hogy segítsük és fokozott figyelemmel legyünk utcán tartózkodó hajléktalan embertársainkra. Alábbiakban megtalálhatóak a Nógrád megyében lévő melegedőhelyek és hajléktalanszállók:

Férfi átmeneti szálló Salgótarján, Acélgyári út 61.

Nappali melegedő, női átmeneti szálló Salgótarján, Hősök út 35.

Fontos szabály: aki igénybe veszi az átmeneti szállót, éjszakai menedék, nappali melegedők szolgáltatásait, nem lehet alkoholos állapotban.

NINCS MIT ENNED?

Az étkeztetés (népkonyha) keretében azoknak a szociálisan rászorulóknak a legalább a napi egyszeri meleg étkezéséről gondoskodnak, akik azt önmaguk, illetve önmaguk és eltartottaik részére nem képesek biztosítani. Étkeztetésben kell részesíteni tehát azokat (és eltartottaikat), akik koruk vagy egészségi állapotuk miatt nem képesek az egyszeri meleg étkezéssel más módon gondoskodni. Mindenkinek joga van egy tál ételhez minden nap!

Térítésmentesen ebédelni Salgótarjánban a Máltai Szeretetszolgálat által működtetett Népkonyhán lehet, azoknak, akiket a Hajléktalan Gondozó Szolgálat javasolt ellátásra. Ugyanitt reggeli és vacsora is kérhető.

Nappali melegedő, népkonyha:

3104 Salgótarján, Hősök útja 35. Tel: 32/441 991, 32/422 408

Férfi átmeneti szálló: 3100 Salgótarján, Acélgári út 61. Tel: 32/417 830

NEM VAGY EGYEDÜL

Ha csak rápillantasz kiadványunk oldalaira, máris láthatod, hogy mennyire sok szervezet, intézmény segít Neked abban az esetben, ha bajba kerülsz, ha eltévedtél ebben a kusza világban.

Azonban a segítő szolgálatok többnyire esetileg kezelik a problémáidat, nincsenek – és nem is lehetnek – ott mindig melletted. Márpedig kell, aki kísér, aki folyamatosan veled van életedben, akire számíthatsz, akiben hiszel, és aki erőt adhat, ha túl kicsinek érzed magad egy-egy feladat megoldásához. Ugye, nem kell nagyon sokat gondolkodnod, hogy tudd, Neked ki az? ! Talán az Édesanyád, az Édesapád, az Életed Párja, vagy akár a Legjobb Barátod.

Persze vannak, akik ennél „tovább mennek”, és egész életüket bizzák „Valakire”. Valakire, akivel minden nap – de akár a nap minden percében – bensőséges kapcsolatba kerülhetnek, és aki nemcsak segít, de alapvetően meg is határozza életvitelüket. A hívő emberek – mert róluk van szó – emiatt igen fegyelmezett életet élnek. Természetes, hogy ők hasonló gondolkodású emberek közösségét keresik, mint ahogy az is, hogy a közösségek is kutatják az értékeikre fogékony embereket. Mindkét szándékot mindenkinek tiszteletben kell tartania!

Vallása, hite miatt megkülönböztetni, elítélni senkit sem szabad!



09

SZABADIDŐ

A szabadidő értelmes és élvezetes eltöltéséhez ugyancsak szükséged lehet néhány megelőző intézkedésre, és jótanácsra. E fejezetben ehhez nyújtunk segítséget.

UTAZÁS

Utazni jó! Amit láatsz és tapasztalsz az csak a Tied, ezeket senki sem veheti el Tőled. Sok erőt és tudást meríthetsz ezekből, további életed során fel tudod majd használni a máshol látottakat és hallottakat.

Utazni élmény! Életesztóló élményeket gyűjthetsz be utazásaid során. Éppen ezért nem mindegy, hogy ezek jók, vagy rémálomszerűek.

Utazni lehetőség! Nem (csak) a pénztárcád dönti el, hogy hol, mikor, milyen körülmények között pihensz, vagy éppen fárasztod le magad! Fontos, hogy el tudd dönteni, mi az, ami hozzád illik, ami a te stílusodhoz és igényeidhez igazodik.

És még valami! Az utazásod előtt célszerű hivatalos helyeken utánanézni és ismerőseid körében érdeklődni, hogy tudd, mire számíts, érdemes-e arra a helyre pénzt, időt szánni.

Hogy mi mindent tervezel meg előre ez rajtad áll! Lehetőleg tájékoztasd a hozzátartozóidat a terveidről, és utazás alkalmával küldj mindig életjelet magadról, hogy jól vagy-e, és hogy éppen akkor merre jársz!

BELFÖLD

Szállás

Utazásod egyik fontos részlete, hogy hol is aludj. Az egész utazás meghatározó részévé válhat: el is ronthatja, és fel is dobhatja ezt az időt. Hogy milyen típusú szálláshelyet választasz, az pénztárcádtól, ízlésedtől és az adott hely lehetőségeitől is függ.

Olcsó szálláshelyek:

Kulcsosházak:

Hátizsákos turisták kedvelt szállása. Nem minden esetben van villany, folyóvíz. Ezeket a helyeket nagy társaságoknak ajánljuk és jó előre le kell foglalni. www.kulcsoshaz.hu

Kollégiumok: Minden nagyobb településen találhatunk kollégiumot, ezeket a szálláshelyeket is bátran igénybe lehet venni. Általában hétfőig és iskolaszünetben adják ki őket. Ha egy nagyobb rendezvény idején szeretnél itt megszállni, célszerű előre lefoglalni. (pl. Virágkarnevál és egyéb fesztiválok)

Kempingek: Ez is igen gyakori szálláslehetőség Magyarországon. Ehhez kell egy jó sátor és hálózsák is.

Közlekedési eszközök és kedvezmények

Nappali és esti tagozatos diákként 50 százalékos kedvezménnyel utazhatsz bárhová belföldön, akár a távolsági buszt, akár a vonatot választod. A levelezős hallgatóknak ez a kedvezmény csak az otthonuk és a tanintézmény között jár. Ha nappali vagy esti tagozatra jársz majd és ingázol, akkor érdemes bérletet váltanod. A diákkoddal ugyanis kiemelt, azaz 90 százalékos kedvezményű bérletet vehetsz a lakóhelyed és az egyetemed, főiskolád városa közötti viszonylatra.

KÜLFÖLD

Előkészületek

Utazás előtt készülj fel: vigyél magaddal térképet, városleírást, útikönyvet. A helyiek szeretik, ha egy külföldi tud egypár szót az ő nyelvükön (pl. köszönni, számolni és dolgokat megköszönni).

Célszerű tájékozódni a helyi szokásokról. (Ha nem európai országba utazol, előfordulhat, hogy ott nem esznek sertés- vagy marhahúst, nem fogyasztanak alkoholt, stb.)

Készülj fel arra, hogy ha más országba utazol más klíma, időjárási viszonyok fogadhatnak!

A célországba belépéskor az útlevelednek általában még 6 hónapig érvényesnek kell lennie. Ez nem minden országra érvényes, ezért érdemes utánanézned.

Útlevél és vízum

Arcképes kártya méretű igazolványodat (személyi, jogosítvány) is elég magaddal vinni, ha az Európai Unió bármelyik országába utazol. Vannak kivételes, hosszabb-rövidebb időszakok, amikor csak az útleveleddel lehet ezekbe az országokba beutazni.

Útlevél kell az Európai Unión kívül az összes többi országba való belépéshez.

Az útlevéligénylés menetéről bővebben a Hivatalok világa fejezetben olvashatsz!

A vízum egy különleges engedély, amiért fizetni kell. Csakis ennek birtokában lehet egyes országokat meglátogatnod. A vízumot a célország nagykövetségén tudod beszerezni (pl. Olaszország, Törökország, USA, Ausztrália). Van olyan ország ahova rövid idő alatt meg tudod szerezni ezt a különleges belépési engedélyt, de van olyan ország is, amelyiknél akár több hónap is lehet a várakozási idő. A kérelmed benyújtása nem feltétlen jelenti azt, hogy automatikusan meg is fogod kapni az engedélyt, ezért csakis a vízumod birtokában vásárolj menetjegyet a célországba!

Érdeklődj a célország és a tranzitországok nagykövetségétől, hogy milyen feltételek (pl. jövedelemigazolások, iskolalátogatási papír, védőoltások meglétéről igazolások)

kellenek a beutazáshoz! Ezek a nagykövetségek általában Budapesten vannak.

Védőoltások

Egyes távoli, más éghajlatú országokba a beutazás feltétele, de saját egészséged megóvása érdekében is szükségesek lehetnek Magyarországon nem előforduló betegségek elleni védőoltások. (pl. sárgaláz, kolera, malária) Érdeklődj az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat Városi Intézeténél (ÁNTSZ).

Pénz – Bankkártya

Magyarországon kívül a forintot nem tudod használni fizetéskor, ezt utazás előtt célszerű átváltanod a célország fizetőeszközére. Magyarországon nem minden ország pénzt tudod beváltani, ilyen esetekben külföldön kell helyi pénzt beváltanod, – ilyenkor USA dollárt vagy Euro-t vigyél magaddal. A pénzváltás minden esetben megbíztságosabban bankban teheted meg.

Bármilyen vásárláskor a bankkártyáddal gyorsan és biztonságosan fizethetsz, de soha ne hagyj, hogy elvegyék tőled! PIN kódodat soha se add meg másnak, még külföldön sem!

Biztosítás

Külföldre induláskor célszerű biztosítást kötni, mert ennek segítségével, ha elveszik/ ellopják poggyászkod, irataidat, azt utólag Magyarországon a biztosító megtéríti. Baleset esetén előfordulhat, hogy egyes kezelést ki kell fizess, de hazatérve azt utólag Magyarországon a biztosító megtéríti számodra. Káreset esetén tartsd meg mindenféleképp a biztosítási kötvényedet, mert egy ügy rendezése több évig is eltarthat!

Szállás

Célszerű, ha egy országba való beutazást megelőzően rendelkezel szállásfoglalással vagy elképzeléssel, hogy hol fogsz megszállni. Fiataloknak kínál olcsó szálláslehetőségeket a Hosteling International. (www.hostelworld.com)

Nemzetközi diákigazolvány – ISIC

Egyes országokban különböző mértékű kedvezményben részesülhetsz (kedvezményes menetjegyek, kedvezményes belépőjegyek múzeumokba, stb.), ha rendelkezel Nemzetközi diákigazolvánnyal, amit Magyarországon kell kiváltanod. Az alábbi weboldalon bővebb információhoz juthatsz: www.isic.hu

Kiváltáshoz szükséges:

- 1 db igazolványkép
- érvényes diákigazolvány
- 2.610 Ft

Közlekedés

Stop

A legolcsóbb, egyben a legkiszámíthatatlanabb közlekedési forma. Nem tudhatod, hogy ki/kik és mennyi idő alatt vesznek fel, és azt sem, hogy mikorra jutsz el a célállomáshoz. Egyes országokban fizetni szoktak a stopposok a szállításért (pl. Románia, Bulgária, stb.), de van olyan ország, ahol fel sem veszik a „potyautasokat” (pl. Finnország). Egyedül lehetőleg soha ne próbálkozz stoppolással!

Kerékpár

Ez a legkörnyezetkímélőbb és legegészségesebb közlekedési eszköz. Jó felkészültség kell hozzá (fizikai és szellemi erőnlét). Kerékpárral lehetőleg ne indulj el egyedül

külföldre! Nagyon fontos, hogy ismerjétek a kiválasztott útvonalat, mert nem mindenhol lehet bicajozni (pl. autópályán). Egyes országokban csak fejezdővel lehet kerékpározni! Útvonal tervezésében segíthet a www.utvonalterv.hu című weboldal.

Vonat

Könnyen és sokféle helyre eljuthatsz vonattal. Célszerű tájékozódnod az IBUSZ Utazási Irodában a lehetséges kedvezményekről vagy olcsó jegyekről és menetrendekről. (www.ibusz.hu)

Busz

Európában nagyon sok helyre el lehet jutni a nemzetközi Eurolines (www.eurolines.hu) buszhálózattal. Informálódhatsz és menetjegyet válthatsz az IBUSZ Utazási Irodában. (www.ibusz.hu)

Autó

Lehetőleg ne friss jogosítvánnyal vágj neki a világnak! A vezetői tapasztalat elengedhetetlen. Ha többen utaztok együtt, vezessetek felváltva, hogy mindenki ki tudja pihenni magát. Ha lehetőség van rá, minden esetben vizsgáld át a külföldre vinni szándékozott autót az utazás előtt. Kellemetlen és nagyon költséges lehet külföldön autót szereltetni! Minden esetben ügyelj arra, hogy ha autóval közlekedsz azt meg is kell tankolni, így legyen nálad elég pénz vagy bankkártya. Vannak olyan országok, ahol szükséges nemzetközi vezetői engedély (pl. USA és Törökország), amelyet az okmányirodában lehet kiváltani.

Baloldali közlekedés:

Európában: Nagy Britanniában, Írországbán, Máltán és Cipruson találkozhatasz ezzel. Kicsit furcsa lehet, hogy a „másik oldalon” mennek az autók, motorok, buszok, stb.

Biztosítás:

Az autód biztosítója kiállít egy nemzetközileg elfogadott igazolást a kötelező biztosításod befizetéséről, és a biztosítótársaság külföldi partnereinek elérhetőségéről. Ha nem a te tulajdonodban van a külföldre vitt autó, a határon kérhetik a tulajdonos által kiállított engedélyt is.

Autóbérlés:

Ha külföldön szeretnél autót vagy motort bérelni, ehhez több éve jogosítvánnyal kell rendelkezned.

Repülő

A leggyorsabb közlekedési eszköz és általában a legdrágább is, hacsak egy nagyon kedvezményes jegyhez hozzá nem tudsz jutni! Minél hamarabb (akár fél év is lehet) megvásárolod a jegyedet annál olcsóbban tudsz utazni. Vannak általában kedvezményes jegyek diákoknak és csoportoknak is. Repülőjegyet vehetsz utazási irodákban, illetve akár az interneten is. (www.repjegy.hu)

Hajó

Magyarországról nagyon kevés lehetőség nyílik vízi közlekedésre, de időszakosan indulnak hajók Bécsbe illetve Pozsonyba, valamint naponta indulnak kirándulóhajók. További információkért látogass el a www.mahartpassnave.hu weboldalra.

TOURINFORM

Magyarországon és külföldön is megtalálhatóak az utazókat segítő ingyenes információt szolgáltató segítő helyek. Kiadványaik sok segítséget adhatnak egy település, egy tájegység egy régió vagy akár egy ország kultúrájának, földrajzának, történelmének, stb. megismeréséhez. Tájékoztatót adnak szálláslehetőségekről, helyi programokról és érdekességekről. A Tourinform irodákat könnyű megtalálni, mert útirányító és figyelemfelhívó táblák jelzik a helyüket.

Salgótarjáni Tourinform Iroda

3100 Salgótarján, Fő tér 5.

Telefon: (32) 512-315

E-mail: salgotarjan@tourinform.hu

HASZNOS HONLAPOK

www.terkepbank.hu (magyarországi városok térképei)

www.repjegy.hu(repülőjegy)

www.amadeus.net (repülő menetrend)

www.menetrendek.hu (magyar belföldi menetrendek)

www.viamichelin.com (útvonaltervező)

www.xe.com (valutaváltó)

www.nagyutazas.hu/iranytu (általános ország leírások)

www.lonelyplanet.com (általános ország leírások)

www.reiseauskunft.bahn.de/bin/query.exe/en (európai vasúti menetrend)

MŰVELŐDÉS, SZÓRAKOZÁS

APOLLÓ MOZI

3100 Salgótarján, fő tér 5. 32/786 813

BALASSI BÁLINT MEGYEI KÖNYVTÁR

3100 Salgótarján, Kassai sor 2. 32/521 550

BÁNYÁSZATI KIÁLLÍTÓHELY

3100 Salgótarján, Zsemblinszky út 1. 32/420 258

JÓZSEF ATTILA MŰVELŐDÉSI ÉS KONFERENCIA KÖZPONT

3100 Salgótarján, Fő tér 5. 32/310-503, titkarsag@starjan.hu

Művelődő és művészeti közösségek, civil szervezetek foglalkozásai:

Bányász – Kohász Dalkör: minden hónap 2. szerdája 16.00 (Bányamúzeum)

Belső Betegek Salgótarjáni Egyesülete: minden hétfő 14.00 (St. Rákóczi út. 13.)

Bélyeggyűjtőkör: minden szerda 14.00

Biblia Klub: minden csütörtök 17.00

Egészséges Életért Klub: minden kedd 16.00

Érmegyűjtő Kör: minden csütörtök 15.00

Hip Hop Break Team Egyesület: hétfő 16.00, csütörtök 17.00

Liszt Ferenc Kamarakórus: minden hétfő 16.30

Nógrád Megyei Fotóklub Egyesület: minden csütörtök 17.30

Nők Klubja: minden hétfő 14.00

Palóctáj Méhész és Környezetvédő Egyesület: minden hónap 1. péntek 14.00

Pál József Alkotói Kör: minden hónap 3. péntek 17.30

Salgótarjáni Íriszklub: minden hónap utolsó keddje
Salgótarjáni Kohász Természetbarát Klub Baráti Társaság: minden hónap 1. péntek 16.00
Sréter Ferenc Népfőiskolai Egyesület: minden szerda 14.00
Salgótarjáni Tájak Korok Múzeumok Klub egyesülete
Zöld Út Természetjárók Egyesülete: minden péntek 16.00

KOHÁSZ MŰVELŐDÉSI KÖZPONT EGYESÜLET
3100 Salgótarján, Dózsa út. 1. 20/570 78 02

VÁROSI SPORTCENTRUM
3100 Salgótarján, Losonczi út. 30/207 69 33

VÁROSI SPORTCSARNOK
3100 Salgótarján, Kassai sor 54. 32/417 233

VÁROSI STRANDFÜRDŐ
3100 Salgótarján, Tó-strand. 32/430 991

VÁROSI TANUSZODA
3100 Salgótarján, Pécskő út 13. 32/700 119

TERMÉSZETJÁRÁS, TÚRÁZÁS

KARANCS EGYLET TURISZTIKAI TÁRSASÁG
3100 Salgótarján, Arany János út 2.

KARANCS-MEDVES TERMÉSZETVÉDELMI ALAPÍTVÁNY
3109 Salgótarján Medvesi út 9.

MAGYAR MADÁRTANI ÉS TERMÉSZETVÉDELMI EGYESÜLET NÓGRÁD MEGYEI CSOPORTJA
3109 Salgótarján Medvesi út 9.

NÓGRÁD MEGYEI TERMÉSZETBARÁT SZÖVETSÉG
3100 Salgótarján, Ruhagyári út 9.

SALGÓTARJÁNI KOHÁSZ TERMÉSZETBARÁT KLUB
3100 Salgótarján Salgó út 46.

SALGÓTARJÁNI PETŐFI SE TERMÉSZETJÁRÓ SZAKOSZTÁLY
3100 Salgótarján Rákóczi út 36.

SALGÓTARJÁNI TERMÉSZETBARÁT EGYESÜLET
3100 Salgótarján Ruhagyári út 9.

ZÖLD ÚT TERMÉSZETJÁRÓK EGYESÜLETE
3100 Salgótarjáni Fő tér 5.

X. HASZNOS INFORMÁCIÓK

Hasznos telefonszámok:

Apolló Mozi 32/786-813

Autóklub segélyhívó 188

Balassi Bálint Megyei Könyvtár 32/521-550

BRFK Drog Segélyvonal 80/202-502

BRFK SMS-vonal hallássérülteknek 20/9000-107

Civil Szolgáltató Központ 32/423-477

Családon belüli erőszak, bántalmazás telefonszolgálat 80/205-520

Csellengők (eltűnt gyermekek) 80/205-520

Diákmunka – Universitas Iskolai Szövetkezet 32/411-622
Drog-Stop 80/505-678
Egészségügyi Szociális Központ 32/431-349
Egységes euró segélyhívó 112
Életjel – eltűnt felnőttek segélyvonala 80/422-205
Émász áramvonal, számlaügyintézés, hibabejelentés, egyéb problémák 40/282-828
Erőszakos Szexuális Támadás Elszenvedettek segélytelefonja 1/466-9872
Fogászati ügyelet 32/441-840
Gázszolgáltatói hibák bejelentése 40/333-338
J.L. Seagull iskola 32/520-190
József Attila Művelődési és Konferencia Központ 32/310-503
Kapocs Ifjúsági Önsegítő Szolgálat 1/364-0105
Kék Vonal Gyermek és Ifjúsági Telefonszolgálat 116-111
Kormányzati ügyfél tájékoztató vonal 189
Lelkiségegy Telefonszolgálat 116-123
MÁV információ 40/494-949
Mentők 104
NANE Segélyvonal (bántalmazott nők és gyerekek részére) 80/505-101
Nemzetközi tudakozó 11824
Nógrád Megyei Hírlap 32/416-455
Nógrád Megyei Munkaügyi Központ 32/317-397
Nógrád Megyei Rendőr Főkapitányság 32/411-255
Nógrád Megyei Tudományos Ismeretterjesztő Egyesület 32/314-082
Nógrádi Történeti Múzeum Bányászati Kiállítóhelye 32/420-258
ORFK Központi zöld szám 80/201-303
ORFK Telefon (bűncselekmények) 80/555-111
Orvosi ügyelet 32/410-853
Parlagfű bejelentés 80/204-355
Polgármesteri Hivatal 32/417-255
Pontos idő 180
Rádió Focus 32/421-333, 421-444
Rendőrség 107
Salgó Vagyon Kft. 32/311-165
Salgótarjáni Ifjúsági Információs és Tanácsadó Iroda 32/411-777
Salgótarjáni Katasztrófavédelmi Igazgatóság 32/521-030
Salgótarjáni Rendőrkapitányság 32/411-255
Salgótarján és Környéke Vízmű Kft. 32/411-444
Salgótarjáni Csatornamű Kft. 32/440-560
Táncház 32/310-811
Tarjánhó Kft. 32/700-108
Tarjáni Gyermektábor 32/431-140

Távfűtési ügyelet 32/520-222

Tourinform Iroda 32/512-315

Tűzoltóság 105

Tűzoltóság 32/411-400

Városgazdálkodási és Üzemeltetési Kft. 32/440-366

Városi Sportcsarnok 32/417-233

Városi Televízió 32/416-702

Vízszolgáltatási hibák bejelentése 32/411-444

Vöröskereszt 32/423-251

Hasznos címek:

Felnőtt orvosi ügyelet

3100 Salgótarján Füleki út 54-56.

Tel: 32/410-853

Gyermek orvosi ügyelet

3100 Salgótarján Füleki út 54-56.

Tel: 32/522-000

Fogászati ügyelet

3100 Salgótarján, Szerpentin út 19.

Tel: 32/441-840

Szent Lázár Megyei Kórház

Salgótarján, Füleki út 54-56.

Tel: 32/522-000

Helyközi buszpályaudvar

3100 Salgótarján, Bem út 2.

Tel: 32/411-240, 32/520-149

Helyi buszpályaudvar

3100 Salgótarján, Rákóczi út 113.

Tel: 32/440-167

Vasútállomás

3100 Salgótarján, Fő tér 1.

Nyitva tartás: h - v:04:00-22:30

Posta

3100 Salgótarján, Fő tér 5.

Tel: 32/523-140, 32/523-152

Fax: 32/523-190

Nyitva: hétfő-péntek 8.00-19.00, szombat 8.00-12.00

Fontos információk helyek még:

www.salgotarjan-turizmus.hu

www.nport.hu

www.radiofocus.hu

www.salgotarjan.hu

www.salgotv.hu

www.siti.hu

www.tarjaninfo.hu

SALGÓTARJÁNI IFJÚSÁGI INFORMÁCIÓS ÉS TANÁCSADÓ IRODA (SITI)

Salgótarján, Fő tér 5.

Telefon: (32) 411-777, e-mail: siti@siti.hu, www.siti.hu, facebook: SITI

Nyitva: hétfőtől péntekig 12–18 óra között

Fiatalok leszakadása, kallódás, esélyek, lehetőségek, autonómia, segítség, közösség, rizikófaktorok, mobilitás, növekedés, ifjúság – jelen – jövő...

Irodánknak mindezekhez a fogalmakhoz köze van. Legalábbis itt, lokális szinten Salgótarjánban. Irodánk, mint ifjúságsegítő intézmény 1989 óta nyújt szolgáltatásokat a 14–30 éves korosztály számára. Sokszor és sokan felteszik azt a kérdést számunkra, hogy napjainkban, amikor nem könnyű „önmagunkat” megtalálni, mit lehet nyújtani egy fiatal számára?

A mi válaszuk: szolgáltatásokat, információt, segítő odafordulást, meghallgatást. A segítő munka elől nem térhetünk, és nem is akarunk kitérni.

Alaptételünk, hogy igen is „változtatni” akarjuk a hozzánk forduló fiatalokat. Abban akarunk segíteni, mentális támogatást nyújtani, hogy lássák a világ által nyújtott lehetőségek széles tárházát, hogy személyes és hivatásbeli életükre kiható aktuális kérdéseikre válaszokat találjanak, és nehézségeiket képesek legyenek megoldani.

Mit szolgáltatunk?

Speciálisan fiataloknak szóló információkat (munka, diákmunka, tanulás, képzés, szabadidő, utazás-világjárás, civil információk, segítő szolgálatok, közhasznú információk, Európai Unió fiataloknak szóló információk, pályázatok). Lehetőség van droginformációs konzultációt igénybe venni előzetes időpont egyeztetéssel.

Közösségi terünkben lehetőség van a kötetlen beszélgetésre, szabadidő eltöltésre, tanulásra, olvasásra, képzések szervezésére, ifjúsági kezdeményezések felkarolására. Szolgáltatásainkat díjtalanul, és anonim módon lehet igénybe venni.

Nyitva tartásunk alkalmazkodik a fiatalok szabad idejéhez, így 12–18 óra között szolgáltatunk.

Irodánk alapító tagja a Magyarországi Ifjúsági Információs és Tanácsadó Irodák Szövetségének.

Aktuális SITI – rendezvényekért és információkért kattints a www.siti.hu weboldalunkra.

A SITI minden szolgáltatása ingyenesen vehető igénybe!

Lelkiségegy Telefonszolgálat

Ingyenesen hívható egységes országos hívószám **(116-123)** az év minden napján.

A szolgáltatást anonim módon (névtelenül) lehet igénybe venni.

Mindenki számára biztosítjuk a titoktartást!

Tartalommutató

3	TOVÁBBTANULÁS, KÉPZÉS
21	A MUNKA VILÁGA
33	A PÉNZ VILÁGA
39	A JOG VILÁGA
45	A HIVATALOK VILÁGA
55	AZ EGÉSZSÉGÜGY VILÁGA
61	A CSALÁD VILÁGA
83	BELSŐ VILÁGOD
93	SZABADIDŐ
	HASZNOS INFORMÁCIÓK