

OTTHON SEGÍTÜNK ALAPÍTVÁNY

ÍGY SEGÍTÜNK MI!



2022



ÍGY SEGÍTÜNK MI! ESETGYŰJTEMÉNY

OTTHON SEGÍTÜNK ALAPÍTVÁNY, 2022.

Felelős vezető: Dr. Pethesné Dávid Beáta, az Otthon Segítünk Alapítvány kuratóriumának elnöke

Szerkesztette és a szöveget gondozta: Dr. Bóné Veronika, szociológus, a Semmelweis Egyetem munkatársa

Szakmai koncepció: Hegedüs Réka, az Otthon Segítünk Alapítvány igazgatója

Szervezés, koordinálás: Szita Brigitta

Grafikai tervezés, kivitelezés: Lucza Júlia

Illusztráció: Kalmár Dorka festőművész GYES ikonok sorozatából felhasznált részletek, gyermekrajzok: Botta Luca, Botta Mihály, Csurgó Vera

A szakmai tartalmak megírásában és az interjúk elkészítésében közreműködtek:

Bujáki Gabriella, mentálhigiénés szakember
Hegedüs Réka, szociálpolitikus
Lukács Anikó, kommunikációs szakember, tréner
valamint
Kunné Nerpel Krisztina, Veresegyház,
Eszes Réka, Budapest, 2.-12. kerület,
Progl Helga, 7. kerület,
az Otthon Segítünk Alapítvány koordinátorai

Külön köszönet illeti az Otthon Segítünk Alapítvány alábbi koordinátorait, akik sokéves tapasztalataikat összegezték és megosztották velünk a kiadvány számára:

Buzás Márta, Pécs
Györgyné Kollár Gabriella, Ajka
Lukács Anikó, Esztergom
Medvey Judit, Budapest, 11. kerület
Révész Melinda, Fót

Budapest, 2022.



MINISZTERELNÖKSÉG



Készült az EG-00009-001/2022. iktatószámú Támogatói okirat keretében

TARTALOM

BEVEZETÉS	6
KIK VAGYUNK?	8
CSALÁDTÁMOGATÓ TEVÉKENYSÉGÜNK KONTEXTUSA	8
• Kisgyermekes családok támogatása, szülőtámogatás	8
• A szülőtámogatás jelentése	9
• Szülőtámogatás a gyarkolatban	10
• Családközpontú szemléletű szakember	12
AZ OTTHON SEGÍTÜNK ALAPÍTVÁNY (OSA)	13
• Az önkéntesek felkészítése	14
• Célunk a közösségépítés	16
• Az önkéntesség hatása a mindennapokra	17
• A jövő önkéntesei	18
KIKET SEGÍTÜNK?	19
ELSŐ GYEREK	19
• Család születik	19
• Kavargó anyai érzések	22
• Nehéz gondolatok elfogadása	23
• A kisgyerek igényei, szükségletei	24
TESTVÉR SZÜLETIK	25
• Testvér hozta nehézségek	25
• Az új rendszer felállítása	27



NAGYCSALÁD	30
• Minden gyerek hoz újdonságot	30
• Kihívások	31
IKRES CSALÁD	34
• Az ikres szülők jellemző problémái	34
• Az ikergyermek nehézségei	36
• Megsokszorozódott feladatok	36
• Könnyebbségek egykorú testvérek esetében	37
• A gyermekek családon belüli helyzete - Ikek és nagyobb testvérek viszonya ..	37
• Ikek, hármások együttműködésének dinamikája	38
• A segítség megfelelő formája	38
• Meddig tart a segítség?	39
EGYSZÜLŐS CSALÁDOK	40
• Az egyszülős családok sokfélesége	40
• Társas kapcsolatok hiánya	42
SÉRÜLT GYERMEKET NEVELŐ CSALÁDOK	43
• Nem várt nehézségek	43
• Máshogy kell-e segíteni?	44
• Ha a szülők érintettek	45
HOGYAN SEGÍTÜNK?	46
KOMMUNIKÁCIÓ A SZÜLŐKKEL	46
• Kapcsolódási pontok keresése	46
• Pozitívumok meglátása - elismerés adása	47
• Meghallgatás	48
• Érzések, szükségletek visszajelzése	49
• Tanácsadás helyett együttgondolkodás	50

• A hatékony segítség	51
• A meglévő saját erőforrások feltárása	52
• Az indulat, a feszültség vállalhatósága	53
• Értékkülönbség esetén is elfogadás	54
• Tapasztalati tanulás az önkéntesfelkészítésen a kommunikációról (is)	55
• Példák kommunikációra	56

MEGVALÓSULT, KIDOLGOZOTT PROGRAMELEMEK, JÓGYAKORLATOK	61
--	----

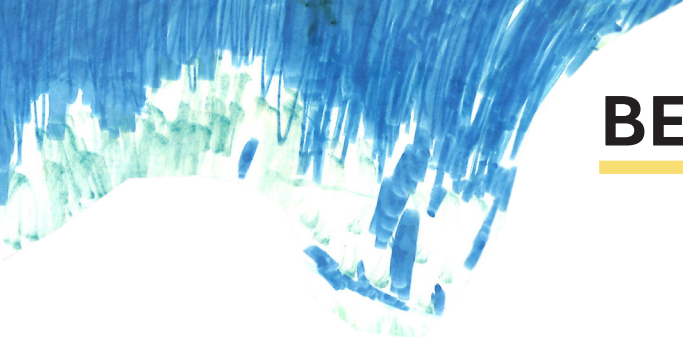
• Közösség vagyunk, közösséget építünk	61
• Közösség nyújtotta védőháló	62
• A közösségi programok céljai	63
• Tréningek, több alkalmas tematikus csoportok	64
• Közösségi alkalmak példatára	70

MILYENEK VAGYUNK?

– INTERJÚK KOORDINÁTOROKKAL	71
-----------------------------------	----

• Mivel keresnek meg a családok?	71
• Hogyan változott az anyák körül a közösség?	72
• Tudatos segítségkérés	73
• A tökéletes anyaság mítosza	73
• Miben rejlik az OSA egyedisége	74
• Hogyan lesz valakiből önkéntes?	75
• A segítői folyamat lezárása	76

FELHASZNÁLT IRODALOM	77
----------------------------	----



BEVEZETÉS



"Így segítünk mi!" - nem véletlenül adtuk az Otthon Segítünk Alapítvány kiadványának ezt a címet, hiszen a tervezés, szerkesztés során több olyan szempont is megfogalmazódott bennünk, hogy a szervezetünk szokásos bemutatása mellett megosszunk olyan tartalmakat, tapasztalatokat, módszereket, amelyekből tanulni, inspirálódni lehet. Tesszük ezt azzal a céllal, hogy a munkánkat kevésbé ismerő szakemberek nagyobb betekintést nyerjenek abba az értékrendbe, vállalásba és szakmai tevékenységbe, ami alapján alapítványunk már több mint húsz éve végzi Magyarországon a családok támogatását.

Húsz év kellően sok idő ahhoz, hogy egy szervezet több életcikluson legyen túl, illetve hogy az a társadalmi közeg amiben dolgozik, észlelhető változásokon menjen keresztül. Húsz évnyi visszatekintés és összegyűjtött tapasztalat már elegendő ahhoz, hogy bemutassuk azokat a tevékenységeket, módszereket, amik jól működnek a szervezetünkben. Valamint megmutassuk magunkat azoknak a szakembereknek, akikkel eddig is együtt, egy térben dolgoztunk a családok támogatása érdekében.

A jelen pillanat nemcsak azért alkalmas mindezekre, mert eltelt húsz év, hanem azért is, mert kisebb nagyobb közösségeink az elmúlt néhány évben alapvető változásokon mentek keresztül. Ezek a változások igénylik a közös gondolkodást, a tapasztalatok, a megszerzett tudás megosztását, és a munkamódszerek újragondolását. Ez a korszak új együttműködések, új kapcsolódásokat kíván, a közös tapasztalat lesz az új tudás alapja, ezért is aktuális ennek a bemutatkozó esetgyűjteménynek a közkinccsé tétele.

Azt tapasztaljuk, hogy azok a családok, akikkel nap mint nap találkozunk, akik számára támogatást nyújtunk, egyre komplexebb kihívásokkal szembesülnek. A rengeteg inger, elvárás, amelyek a kisgyerekes családok életében folyamatosan jelen vannak az otthonok falain kívül és azon belül is, egyre tanácstalanabbá, egyre elveszettebbé teszik őket. És sokszor minket segítőket is. Épp ezért, a közös gondolkodás jegyében szeretnénk azokat a kihívásokat, speciális élethelyzeteket, elakadásokat bemutatni, amelyekkel leggyakrabban fordulnak hozzánk segítségért.

Olvasóink közé hívjuk és várjuk mindazokat a szakembereket, érdeklődőket, akik szívesen beengednek új élményeket, és örömmel látják azokat az összefüggéseket, amelyek egy kicsi, ám lelkes önkéntes segítő szervezet tapasztalatain alapulnak. A fiatal kisgyerekes családok támogatása a jövő formálása is egyben, sem az állami szektor, sem a civil és egyéb szervezetek nem tudják külön-külön ellátni ezt a feladatot, közös gondolkodás kell ahhoz, hogy mindenki azt tegye, amihez legjobban ért.

Ebben a kiadványban szeretnénk bemutatni azt a kontextust, amelyben dolgozunk, hogy hogyan gondolkodunk a kisgyerekes családok és a szülők támogatásáról.

Megismertetjük a szervezetünket, a módszertanát, illetve annak a képzési protokollnak a fő gondolatait, amely mentén laikus segítőket, családlátogató önkénteseket és koordinátorokat képzünk.

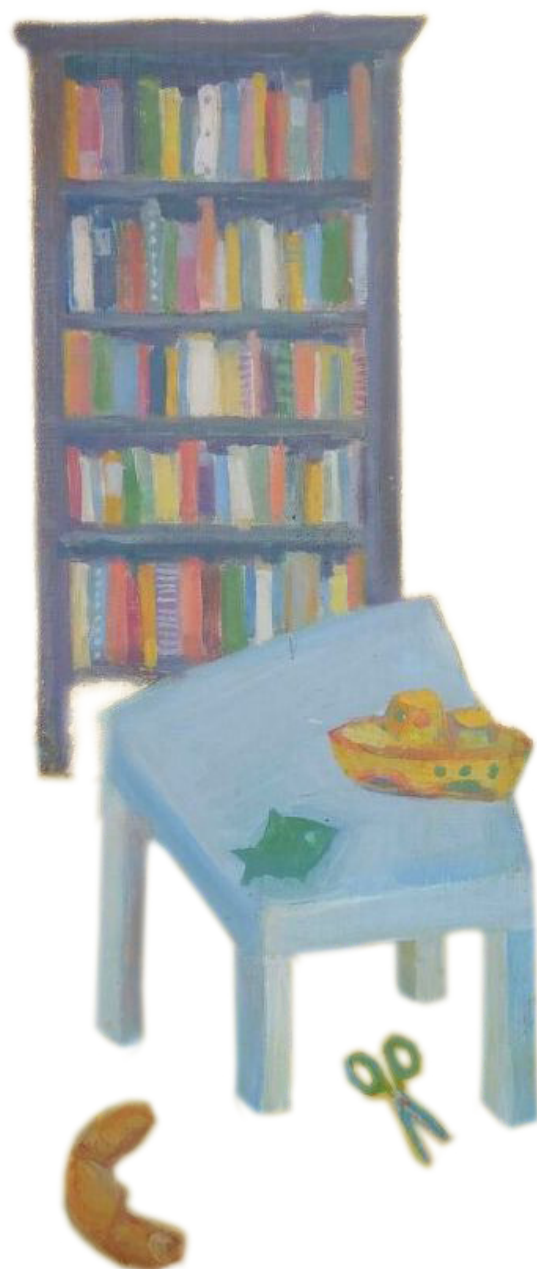
Külön fejezetben mutatjuk be azt, hogy kiket segítünk, kik azok, akik leggyakrabban keresnek meg minket, és kérnek támogatást normatív krízisek esetén.

A segítség mikéntje szintén egy külön fejezetet képez a könyvben. Ennek részeként bemutatjuk azokat a jó gyakorlatainkat, közösségi programjainkat és kezdeményezéseinket, amelyeket családsegítő alaptevékenységünkön kívül végzünk.

Végül, de nem utolsósorban néhány régóta tevékenykedő koordinátorunk tapasztalatát osztjuk meg olvasóinkkal a velük készült interjúk alapján.

Fogadják szeretettel!

Hegedüs Réka
az Otthon Segítünk Alapítvány vezetője





KIK VAGYUNK?

CSALÁDTÁMOGATÓ TEVÉKENYSÉGÜNK KONTEXTUSA

KISGYERMEKES CSALÁDOK TÁMOGATÁSA, SZÜLŐTÁMOGATÁS

Az európai szociálpolitikának a családok támogatása hagyományosan mindig fontos részét képezte, ugyanakkor ez alapvetően valamely területhez kapcsolódóan egy szélesebb kontextusban jelent meg, mint például az oktatás, az egészségügy, a munkavállalás vagy a lakhatás témájához kapcsolódva. A kétezres évekre Európa-szerte egy olyan új támogatási rendszer körvonalazódott, amely a családok, a szülők megerősítését, az egyének erőforrása-inak felismerését és aktivizálását tűzte ki céljául. Így a szülői kompetenciák fontos alapjai lettek mind az egyéni, mind a közösségi erőforrásoknak, valamint előtérbe került a családok és a szülők támogatása, és a támogatások hatékonyságának növelése.

A gyerekek optimális fejlődése és a társadalmi hátrányok sikeres leküzdése kapcsán egyre több kutatási eredmény és tapasztalat támasztotta alá a megelőzés és a kora gyermekkori beavatkozás fontosságát. Az évtizedek alatt bekövetkezett változások között nem hagyható figyelmen kívül az sem, hogy a gyermekvállalással kapcsolatos döntések, a szülőség motívációja is alapvetően megváltozott. A szülők nagy részének ma már kimondott igénye, hogy a gyermekeik számára a lehető legjobb szülővé váljanak, ez a változás érhető tetten a családok támogatásáról való gondolkodásban is. A változó társadalmi környezetben a szülők közvetlen megtámogatása és megerősítése a jövő nemzedék támogatása is egyben, hiszen a korai életévek tapasztalatai az egyén testi-lelki egészségét egy életen át meghatározzák. A szülőtámogatás, a szülőség támogatása (Parental Support, Parenting Support) folyamatosan újragondolt tartalmakkal, módszertannal formálódó szakpolitikai fogalom lett.

A SZÜLŐTÁMOGATÁS JELENTÉSE



Nem könnyű magának a szülőtámogatás fogalmának pontos meghatározása sem, hiszen a témához kapcsolódó minden szereplő, legyen az szülő, jogalkotó, szakember vagy egyéb érintett, mind más céllal és szempontrendszerrel közelít a szülők, a családok támogatásának kérdéséhez. Általánosságban azért elmondható, hogy minden szereplő egyetért abban, hogy a szülők támogatásának célja az, hogy a gyermek fizikai, érzelmi és szociális szükségleteinek kielégítésére irányuló szülői készségeket és ezek megvalósítást elősegítse. A téma egyik ismert kutatója, Mary Daly meghatározása a következően hangzik:

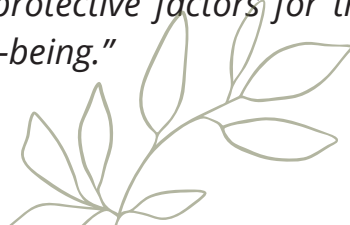
„A szülők támogatása egy sor olyan tevékenységet jelent, amelyek arra irányulnak, hogy a szülők értsék saját szülői szerepüket, és képesek legyenek annak megfelelni. Ide tartozik minden információnyújtás, támogatás, képzés, tréning, tanácsadás, illetve egyéb lehetőségek és szolgáltatások is. Célkitűzésük, hogy ismeretek, támogatás vagy akár átképzés nyújtásával a gyerekek és fiatalok sikeresebbek legyenek (és ez adott esetben kihat a család egészére).”

Ugyanakkor az is folyamatos kérdéseket vet fel a szülőtámogatás kialakítására, meghatározására vonatkozó programokkal kapcsolatban, hogy ezek az információátadást, a tudásmegosztást és a tanácsadást tekintsék központi kérdésnek, vagy céljuk az attitűdformálás legyen. Hermanns rámutat azokra az alapvető kérdésekre és érdekellentétekre, amelyek a szolgáltatások különböző szereplői, résztvevői között feszülnek azzal kapcsolatban, hogy mi is legyen a vezérelve a különféle támogatások kialakításának:

- a szülők nevelése vagy a szülő és gyermek közötti intim kapcsolat tiszteletben tartása;
- gyermekközpontú vagy szülői igényekre koncentráló beavatkozás;
- paternalizmus versus megerősítés;
- a többségi támogatása vagy a különbözőségek elismerése;
- tényekre alapozó gyakorlat vagy rugalmasság.

Moran és társai (2004) ennek a gondolatiságnak a szellemében alkották meg munkadefiníciójukat:

„A szülőtámogatás minden olyan beavatkozás, amely a szülőknek segít abban, hogy a gyermekeikre vonatkozó kockázatokot csökkentsék és a védőfaktorokat megerősítsék a gyermekek szociális, fizikai és érzelmi jólléte érdekében. „Parenting support is any intervention for parents aimed at reducing risks and promoting protective factors for their children, in relation to their social, physical and emotional well-being.”



A nemzetközi szakirodalomban a szülőttámogatás hatékonyságának vizsgálata során egyre többet foglalkoznak a szülőttámogatások eddig kevésbé tudatosan emlegetett szereplőivel, a nagyszülőkkel. A nagyszülőktől kapott támogatást a fiatal családok életében sokszor evidenciaként kezeljük, ugyanakkor a családformák pluralizálódása, az individualizáció és a nemzetközi migráció fényében sokszor egyre nehezebben kivitelezhető a hagyományos családi kötelékek, a támogató viszonyok megtartása. Ugyanakkor egyre több kutatás számol be arról, hogy a nagyszülői (megelőlegezett) támogatásnak igen nagy szerepe van a gyermekvállalási hajlandóság növelésében. Egy német tanulmány szerint korábban vállalják első gyermeküket azok a családok, ahol a nagyszülők a közelben élnek. Az így remélt részvétel a gyermek körüli feladatok ellátásában az anya munkaerőpiaci részvételét is pozitívan befolyásolja.

A szülőttámogatási programok kialakításánál egyre inkább elvárt integrált megközelítésnek a nagyszülők is részét kell hogy képezzék. A szülőttámogató programok, beavatkozások készítői, tervezői számára a családi erőforrások rendszerében a generációk közötti együttműködés, tudásátadás is fontos tényező kell hogy legyen. Sok esetben az együttműködés kitágítása, a segítőháló szélesítése nem csupán a szakemberek feladatait tudja csökkenteni hanem a családok összetartozását, önértékelését is megerősíti. Ez pedig elsődleges célja minden beavatkozásnak.

SZÜLŐTTÁMOGATÁS A BABASZOBÁBAN - KISGYERMEKES CSALÁDOK TÁMOGATÁSA

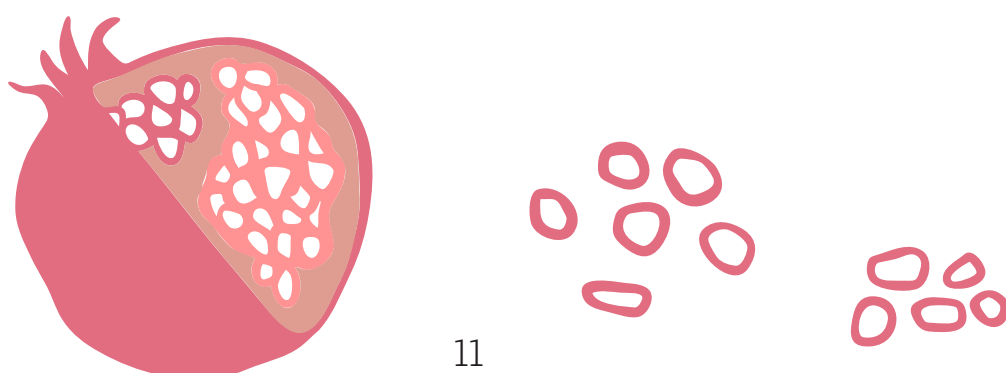
Az elmúlt évtizedekben egyre nagyobb hangsúlyt kapott a kisgyermekes családok támogatásának fontossága, hiszen mind a tapasztalatok, mind pedig a témára fókuszáló növekvő számú kutatás egyöntetűen bizonyítja, hogy az egyén életében a születéstől kisgyermekkorig tartó szakasz kiemelt fontosságú, hiszen igen rövid idő alatt zajlik le olyan intenzív fejlődés, ami a későbbi életszakaszokban már nem jellemző. Ebben az időszakban a mozgás- és értelmi fejlődés mellett kialakul az egyén önszabályozása, megalapozódnak a kompetenciái, kialakul a kötődési mintázata – csupa olyan terület, amelyek hosszútávon határozzák meg az egyén fizikai és mentális egészségét, befolyásolják iskolai előmenetelének alakulását, párkapcsolati preferenciáit és magatartását. Ugyanakkor a gyermeki fejlődés az élet során a legsérülékenyebb időszak is, éppen ezért fontos, hogy ebben az időszakban a lehető legtöbb támogatást kaphassa minden gyermek és az őt körülvevő család. A kezdeti évek támogatása prevenció is egyben, befektetés a jövőbe, hiszen az egészséges életkezdet a felnőttkorban kialakuló fizikai és mentális problémák, elakadások gyakoriságát is csökkenti, ugyanakkor társadalmi szempontból költséghatékonyabb, mint a felnőttkori ellátások és beavatkozások biztosítása.

További fontos eleme a kisgyermekes családok támogatásáról való gondolkodásnak a rendszerszemlélet egyre erősebb meggyökerezése, amely elkerülhetetlenül átformálta a családok segítségéről való gondolkodást. Ennek következményeképpen ma már az egyénre úgy tekintünk, mint aki az őt körülvevő rendszernek, rendszereknek szerves része, s amelyek nemcsak őt alakítják, hanem amelyeket ő is – már a fogantatástól kezdve – alakít. Bár a család fogalmának meghatározása több szempontból is vizsgálható, és típusa is egyre többféle lehet, abban azért egyetért mindenki, hogy a család az az elsődleges szocializációs közeg, amelynek mintáit, értékeit, narratíváját magunkévá tesszük, annak összes természeti, gazdasági, egészségügyi, kulturális, jogi és egyéb vonatkozásával egyetemben.

A kisgyermekes családok mentális támogatásának a gyermek és az őt körülvevő család áll a középpontjában, és a hozzájuk kapcsolódó támogató rendszerek és szakterületek képviselői az ő egyedi jellegzetességeik, erőforrásaik és lehetséges elakadásaik mentén alakítják ki a támogatás lehetséges és szükséges módjait, a gyermek érdekeinek figyelembevételével. A hatékony támogatásban elkerülhetetlen, hogy a családra, mint rendszerre tekintsünk és „műveti keretként” figyelembe vegyük a családi életciklusok rendszerét, ismerjük ennek alapvetéseit, fordulópontjait.

További fontos feladat a kisgyermekek napközbeni ellátását nyújtó intézmények és szolgáltatások rendszerének és hozzáférhetőségének újragondolása is. A gyermekek nagy része, sokszor egészen korai életszakaszban, már akár 6 hónapos kortól kezdve, hétköznapijai jelentős részét intézményben tölti, és ez az arány a további évek, évtizedek során is fennmarad. A bölcsőde, az óvoda és az iskola innentől kezdve hasonlóan fontos szocializációs közegként van jelen az egyén életében, és épp ezért fontos, hogy a kisgyermekkel foglalkozó és a családjaikkal kapcsolatban álló szakemberek tisztában legyenek a családi rendszer működésének alapfogalmaival, jellegzetességeivel, és ezzel együtt ismerjék a családok támogatásának lehetséges módjait és a szülőkkal való együttműködés kialakításának rendszerét.

A családközpontú vagy családfókuszú megközelítés – legyen szó intézményi együttműködésről, munkaerőpiaci beavatkozásokról vagy támogatási alapelvekről – soktényezős folyamat, egyesíti a családi működésre vonatkozó újszerű elméleteket a bevált nemzetközi tapasztalatokkal, mellérendelve a környezeti, kulturális és társadalmi sajátosságok mentén kialakított módszertant, amelyek együttesen eredményezik a kisgyermekes családok leghatékonyabb és legkorszerűbb támogatásának módjait.



CSALÁDKÖZPONTÚ SZEMLÉLETŰ SZAKEMBER

Mindezen tényezők és ismeretek alapján meghatározható, hogy milyen attitűdökkel, kompetenciákkal és ismeretekkel kell hogy rendelkezzenek azok a szakemberek, akik a családok támogatásában a családközpontú szemlélet alapján végzik munkájukat. A családközpontú pedagógia gyakorlata a beavatkozás megvalósulásának módját is legalább ugyanolyan fontosnak tartja, mint magát a beavatkozás tényét. Fókuszába a család erősségeinek hangsúlyozását, választásainak támogatását, valamint a szülő és a szakember közötti együttműködést állítja.

A mindennapi gyakorlatban tehát a kisgyermekes családokkal foglalkozó, a szülőknek támogatást nyújtó szakemberről, önkéntes segítőről elmondható, hogy:

- ismeri a kisgyermekkor, a kisgyermek egészséges fejlődésének kulcsmozzanatait;
- a családot tartja a kisgyermek elsődleges fejlődési-szocializációs közegének;
- a családot tekinti a számára legjobb megoldások tudójának;
- kompetensnek tartja a szülőt a gyermekkel kapcsolatos döntések meghozatalában;
- saját szakmai kompetenciájával kiegészíteni és nem legyőzni igyekszik a szülő kompetenciáját;
- elfogadja a család döntéseit saját működésével kapcsolatban;
- képes támogatni őket döntéseik meghozatalában és az ezek irányába tett lépésekben;
- kommunikációja során figyelembe veszi a család szociokulturális sajátosságait;
- segít tudatosítani a család erőforrásait és alkalmazni ezeket a család mindennapi életében;
- ismeri és felismeri az adott család védőfaktorait és a veszélyeztető tényezőit;
- rendszerben gondolkodik.

Mindezen tényezők összessége, a támogató szolgálatok fizikai jelenléte, a segítő szakemberek kompetenciája, a segítő rendszerek együttműködése annak a záloga, hogy a kisgyermekes és családtagjaik a szükséges támogatást megkapják, elérhetőek legyenek számukra olyan preventív beavatkozások, amelyek hosszú távon pozitívan befolyásolják jövőbeni esélyeiket, és mind a fizikai, mind pedig a mentális egészségük javítását és megtartását biztosítják.

AZ OTTHON SEGÍTÜNK ALAPÍTVÁNY (OSA)

1973-ban Leicesterben, az Egyesült Királyságban alapította meg az első Home-Start szolgálatot Margaret Harrison, aki kisgyermekes anyaként maga is megélte, hogy időnként minden segítség jól jön. Látva maga körül a fiatal családok elveszettségét, úgy gondolta, hogy azok a tapasztalt szülők, akik már átestek a korai évek „gyerekbetegségein”, hitelesen tudják támogatni a kisgyermekes családokat. A generációk közötti szolidaritás, a megnyugtató, erőt adó jelenlét, a praktikus segítségnyújtás volt kezdetől a szolgálat működésének célja, erre toboroztak önkénteseket a helyi közösségen belül. 1999-ben a módszer kiterjedt nemzetközi hálózattá terebélyesedett, ehhez támogató háttérszervezetként jött létre a Home-Start International, amelynek ma már minden kontinensen található helyi szolgálata. A szervezet híre és alapítója Magyarországra is eljutott Benkő Ágota segítségével, aki 2001-ben, a Nagycsaládosok Országos Egyesülete akkori vezetőjeként megalapította az Otthon Segítünk Alapítványt, a Home-Start program hazai megfelelőjeként. 2002-től már Otthon Segítünk szolgálatok országos hálózatáról beszélhetünk, több budapesti kerület és vidéki településen létrejött szolgálat részvételével.

A Home-Start modell közel ötven éve a kisgyermekes családokat támogató egyik legrégebbi és leghatékonyabb program, amely képzett önkéntesek bevonásával, rendszeres otthoni látogatásokon keresztül segíti át a családokat az életciklus váltáson vagy az aktuális normatív krízisen. Az Otthon Segítünk Alapítvány családközpontú segítség alapelvei mentén képzett koordinátorai és önkéntesei a hozzájuk forduló kisgyermekes családoknak a mindennapi tevékenységekben, a szülői készségek megerősítésében nyújtanak támogatást. Önkénteseink olyan szülők, akik segíteni szeretnének a fiatalabb családoknak, a saját tapasztalataikat, megerősítést, támogatást, jelenlétet kínálnak. Üzenet is ez egyben a jövő generáció számára. Hogy nem „ki kell bírni”, lehet segítséget kérni. Hogy nem maradsz egyedül, hogy nem megyünk el egymás mellett az utcán. Ugyanakkor fontos számunkra annak a tudásnak, tapasztalatnak a visszaforgatása, amit szülőként megszereztünk. Egyrészt látni, hogy másnak milyen sokat ér, másnak könnyebb lesz általa, másrészt pedig nem vesz kárba, újragondolva, az adott családra szabva tovább meggy generációról generációra.

Magyarországon jelenleg nagyjából háromszáz önkéntessel, negyven koordinátorral számolunk, Budapest 14 kerületében vagyunk jelen, az országban pedig 16 helyi szolgálatunk működik.

Az alapítvány családsegítői olyan önkéntesek, akik saját szülői tapasztalattal rendelkeznek, és sikeresen elvégeztek egy 50 órás felkészítő tanfolyamot. Az általuk nyújtott önzetlen segítség amellelt, hogy közvetlenül megelőzi a nehézségek súlyos problémává fokozódását, a családi rendszer megroppanását, megerősíti a fiatal szülők hitét abban, hogy nincsenek egyedül, van kihez fordulniuk. Az önkéntesfelkészítés során a leendő segítők az önismereti munka mellett megismerkednek a korszerű segítés, családtámogatás alapelveivel, a rendszerszemlélettel, a hatékony kommunikáció módszereivel és az erőforrásokra fókuszáló, jövőorientált családsegítés alapjaival.

Koordinátorainkat 120 órában képezzük ki, nagyon komplex önismereti és szakmai tudást kapnak a felkészítésük során, és emellett egy jó csapatot is. Helyi szinten ők tartják a kapcsolatot a családokkal, hozzájuk futnak be a kérések, és ők találják ki, melyik segítő melyik családhoz passzol a legjobban. A családlátogató önkénteseket a koordinátorok toborozzák helyi szinten, és ők is készítik fel őket erre a különleges figyelmet és elfogadást igénylő feladatra. A koordinátorok helyi szinten minden hónapban tartanak esetmegbeszélést a saját kis segítőcsapatuknak, miközben ők szintén havonta találkoznak a koordinátortársaikkal. A vállalásuk épp ezért elköteleződést igényel, de cserébe egy jó csapatot, közösséget, együttgondolkodást, közösségi programokat, szakmai képzéseket és sok új kompetenciát kapnak, amelyeket remekül vissza tudnak forgatni a saját életükbe.

AZ ÖNKÉNTESOK FELKÉSZÍTÉSE

Ahhoz, hogy jobban megértsük, mitől ennyire hatékony és működőképes lassan 50 éve a Home-Start modell, fontos hogy lássuk hogyan, milyen protokoll mentén készítjük fel az önkénteseket a család- és szülőtámogatásra.

Valamennyi Otthon Segítünk program, tevékenység alapja az ő munkájuk, épp ezért nagyon fontos az információ és tudásátadáson túl az idő és figyelem is, melyet az önkéntesek felkészítésébe fektetünk. Hiszünk benne, hogy a felkészítés alatt kapott megértést, elfogadást, toleranciát, a közös gondolkodást, tovább tudják adni a segített családoknak.

Sokan ijednek meg, amikor először hallanak az 50 órás felkészítésről, rá is kérdeznak, hogy mit fogunk ennyi ideig tanulni, és többükben az iskolai emlékek jelennek meg. Ha belevágunk, már az első alkalom után megfogalmazzák, hogy ez valami egészen más, hogy nem gondolták volna, hogy ilyen feltöltő, érdekes, magával ragadó tanulási folyamatban lesz részük. Az önkénteseink nagy része a mi foglalkozásainkon találkozik először a tapasztalati tanulás módszerével.

Minden témánál előhívjuk egy saját élményüket, melyet kisgyermekes időszakukban éltek át. A fiatalabbaknál ezek nem is voltak olyan régen, az idősebbeknél viszont messzebbre kell visszanyúlni, de az érzések 40 év távlatából is élénken bukkannak elő. Amikor például arra emlékeznek vissza, hogy kisgyermekes szülőként kitől vártak segítséget, kitől, hogyan és milyen segítséget kaptak, akkor közösen válik átélhetővé, hogy akár egy apróságra is

milyen hálás szívvel gondolnak vissza, milyen sokat jelentett maga a segítség és ezáltal az adott személy is. Persze a másik oldal is megjelenik, hogy 40 év elteltével is fájdalmas lehet, ha elmaradt a várt támogatás, vagy épp nem olyan formában érkezett, ahogy arra szükség lett volna. Mindannyiunkat meglep, hogy egy-egy szó, mondat milyen erősen megmarad bennünk ebből a korszakból, és a háttérből hogyan befolyásolja az életünket és a kapcsolataink alakulását is. Ezeket a különböző történeteket és a hozzákapcsolódó erős érzelmeket hallva értik meg a leendő önkénteseink, hogy a kisgyermekes szülők milyen érzékenyek, sérülékenyek, és gyakran mennyire magukra maradtak lehetnek ebben az időszakban. Hiába tudjuk, hogy egy-egy helyzetet sokféleképpen lehet megélni, a saját élményünk anynyira erős, hogy elhomályosíthatja a látásunkat. A többiek másfajta megélését hallgatva, magunkhoz közel engedve láthatjuk meg élesen ezeket a különbözőségeket. Az önkénteseink így már nem csak a saját tapasztalatukat, hanem 10 másikat is ismernek, és felébred bennük a kíváncsiság: mennyiféle lehet még. A koordinátorok összegzik ezeket a tapasztalatokat és kiegészítik a családokban gyakran előforduló megélésekkel. Az önkéntesek egyrészt erre támaszkodhatnak, amikor családokhoz kerülnek, másrészt arra a nyitottságukra, hogy az adott szülő megélése lehet ezekhez hasonló vagy akár teljesen eltérő is, de mindenképp figyelmet érdemlő.

A kisgyermekes szülők segítése a célunk, egy jól kialakított és begyakoroltatott módszerrel, úgy, hogy közben számítunk arra, hogy önkénteseink az adott szülő igényeit figyelembe véve, személyre szabott támogatást tudnak adni. A „segítség” szó 20 évvel ezelőtt sokaknak, de még ma is többeknek jelenti azt, hogy „megcsinálni helyette” vagy „megmondani neki, hogy kell csinálni” vagy „elmondani, nekünk hogy sikerült” vagy „megnyugtatni, hogy nekünk is milyen nehéz volt” vagy „felhívni a figyelmét arra, hogy milyen szerencsés” vagy „jótanácsokat adni” vagy „biztatni, hogy bírd ki”. Ezek a minták velünk éltek/nek, ki-ki melyiket hallotta a saját környezetében, segítő szándékból. Nem könnyű ezeken változtatni, a minta továbbadását megállítani még akkor sem, ha annak idején rosszul estek, ha gyengítették bennünket. De mit tudunk ajánlani ezek helyett? A családlátogatás alatt az önkéntesek egyenrangú társai lesznek a szülőnek. Ha kéri, szívesen beszállnak a hétköznapi, gyakorlati teendők elvégzésébe, hogy ezáltal idő és energia szabaduljon fel többek között a napi rutinok átgondolására, kialakítására, a hosszabbtávú tervezésre, a problémákkal való szembenézésre vagy éppen a pihenésre. Ez egy gyorssegély, amely lehetővé teszi, hogy a szülő további lépéseken gondolkodjon. Az önkéntes végig azzal a szemlélettel van jelen, hogy nem vonja kétségbe, nem értékeli sem az adott helyzetben megjelenő érzelmeket, sem azt, hogy milyen és mekkora gonddal küzd a szülő, hanem elfogadja azokat, és megértést ad. Bízik benne, hogy a család képes megtalálni a számukra legmegfelelőbb megoldást, és ebben támogatja őket. Az önkéntes meghallgatja a problémákat, de nem próbálja megoldani helyettük, az alternatívák közös végig gondolásával, a rendelkezésre álló erőforrások számbavételével, és újabbak felkutatásával ad támogatást. Az együtt gondolkodás hozza meg a szülő számára a saját megoldásának megtalálását, az ezzel járó sikerélményt és önmaga erősödését is.

Az a tapasztalatunk, hogy ezt a módszert nem elég elméletben ismerni, nem elég egyszer kipróbálni, hanem újra és újra, különböző tipikus szituációkban és saját helyzetekben kell begyakorolni ahhoz, hogy a segítséget kérő szülőt hallva is ezt a gyakorlatot tudják követni. Arra biztatjuk az önkénteseinket, hogy saját családjukban, környezetükben is így nyújtsanak támogatást a hozzájuk fordulóknak.

CÉLUNK A KÖZÖSSÉGÉPÍTÉS

A közös tanulás, az élmények, tapasztalatok megosztása, a sok gyakorlás egymással azt eredményezi, hogy az önkéntesek jól megismerik egymást, közös pontokat találnak és egy közösséggé kovácsolódnak. Nemcsak a szervezetnél folytatott munkájukban, hanem az életük más területén is számíthatnak egymásra. Mivel sokan olyan életszakaszukban jelentkeznek önkéntesnek, amikor hiányzik nekik egy közösség, ezt az űrt is sikerül így betölteniük. Számunkra fontos, hogy a családlátogatásokkal és az egyéb családoknak szóló programokkal hangsúlyozzuk a közösséghez tartozás értékét. Ez megjelenik külsőségekben is, mint egyenpóló, kitűző használata, de abban is, hogy közösségi élményt kínálunk a családoknak. Olyan alkalmakat szervezünk, ahol a hasonló helyzetben lévők vagy a közös problémákkal küzdők találkozhatnak, egymásnak támogatást adhatnak, vagy akár a saját önkénteseinknek is szervezünk csapatépítő programokat. A közösségünkben megerősödött önkénteseink ki tudják terjeszteni a kapcsolódást a családok felé. Gondoljunk bele, mekkora változás áll be szinte egyik pillanatról a másikra az első gyermekét szülő anyuka kapcsolatrendszerében. A munkahelyi kapcsolatai megszűnnek vagy lazulnak, időben korlátozódnak, a baráti összejövetelek száma kevesebb lesz, a beszélgetések lerövidülnek. Tisztában vagyunk azzal, hogy közben élete legfontosabb élményét, feladatát éli meg, hogy ekkor jön létre a gyermekével a kapcsolódás, és hogy eleinte minden idejét, gondolatát kitölti a baba, és eddig nem ismert mély érzelmeket fedez fel magában. Mégis óriási a kontraszt a közösséghez tartozás területén a két állapot között. Azt látjuk, hogy egy-egy megmaradt vagy épp új kapcsolatnak felerősödik a jelentősége. Az új kapcsolati háló kiépítéséhez idő kell. Van, akinek gyorsabban, könnyebben megy, van, aki sokáig elveszettnek érzi magát. Az Otthon Segítünk önkéntese átmenetileg lehet egy új kapcsolat, egy biztos pont, a programjaink pedig azok a helyek, ahol más szülővel találkozhatnak, ahol új ismeretségek, barátságok alakulhatnak ki.



AZ ÖNKÉNTESSÉG HATÁSA A MINDENNAPOKRA

Maga az önkéntesfelkészítés is, a családok látogatása, a közösséghez tartozás egy-egy olyan elem, ami az önkénteseink mentális egészségét is támogatja. A foglalkozások során a szülői és más fontos élmények előhívása lehetőséget ad átgondolni az életük egy-egy meghatározó történéseit, megfogalmazni az ahhoz kapcsolódó érzéseket, szükségleteket. Ezt a koordinátor és a csoporttársak is segítik a figyelmük, megértésük és a visszajelzések adásával. Minden témánál alkalmat teremtünk, hogy önmagukhoz is kapcsolódjanak, gyakorlatot szereznek az érzéseik, igényeik kifejezésében. Megtapasztalhatják, hogy ezek jogosságát elfogadjuk. Az önmagunkkal való foglalkozás fontosságáról, az erre fordított idő jelentőségéről manapság sokat hallani, de a korábbi időszakokban ennek csak szűk körben volt elfogadottsága. Az önkéntesnek jelentkezők között is sokan vannak, akik itt élik meg először, hogy „szabad önmagukra is időt szánni” és ennek pozitív hozadékát is. A gyakorlatok megbeszélése során figyelmet fordítunk arra, hogy saját erősségeiket felismerjék, kimondják, a visszajelzésekben ezeket a koordinátorok is kiemelik. A csoporttagokat arra ösztönzik, hogy adjanak egymásnak is pozitív visszajelzéseket, elismeréseket. Mivel a problémamegoldást és az ebben való támogatást saját problémákon is gyakorolják, ezért ezen a területen is lépnek előre, találnak megoldásokat. A feladatokkal olyan kihívások elé állítjuk őket, amelynek során használniuk kell a korábbi tapasztalataik mellett a megismert új tudást és az új módszereket is. Így a gyakorlással olyan sikerélményhez jutnak, ami ösztönzést ad nekik a módszerek további alkalmazására is. Az önkénteseink akkor tudnak jól segíteni, ha ők maguk jól vannak, ezért, és mert egy közösség vagyunk, ha bármelyikük lelkileg meggyengül, nehézséggel küzd, számíthat a koordinátor és a többi önkéntes támogatására is.

A kezdetekkor az Otthon Segítünk Alapítvány arra koncentrált, hogyan, milyen módon tud a legjobban segíteni a kisgyermekes családoknak. Később azt vettük észre, hogy a támogatott családok köszönete, pozitív visszajelzése mellett egyre érkeztek az önkénteseink felől is a hála szavai. Arról számoltak be, hogy olyan értékeket, élményeket, tudást és készségeket kaptak a felkészítés és az önkéntes munka során, ami megváltoztatta az életüket. Hogy a családi kapcsolataik is javultak, új embereket ismerhettek meg, örülnek, hogy a közösséghez tartoznak, értékesnek érzik magukat, és ami a legfontosabb, jól érzik magukat a bőrükben. Ezek a gondolatok abban erősítettek meg bennünket, hogy a kisgyermekes szülők mellett az önkénteseink támogatását is tekintsük kiemelt feladatunknak.

A JÖVŐ ÖNKÉNTESEI

Mostanában egyre többet hangoztatjuk a mentális egészség, a mentális jóllét fontosságát. A segítő munka, amit az alapítványnál végzünk, ehhez rengeteget tud hozzá tenni, várjuk hát a csapatunkba mindazokat az anyukákat, apukákat, nagyszülőket, akiknek heti néhány szabad órája és havi egy szombat délelőtti van, és örömmel vállalják fiatal családok látogatását, támogatását. Aki elkezdi csinálni, általában beleszeret, és itt marad. Van köztünk olyan is, aki a kezdetek óta, azaz közel húsz éve önkénteskedik.

Folyamatosan toborzunk, nagyon várunk újabb és újabb szülőket, akik a környezetükben élő kisgyerekeknek adnának az idejükből, a figyelmükből. Jó lenne, ha a koordinátorok nem egyedül, hanem kettesével, hármassával dolgoznának, így könnyebb osztani a feladatokat, a vállalásokat, ráadásul mindenkinek másban van az erőssége. Az együttműködést, kölcsönös támogatást, amit a világnak szeretnénk megmutatni, a szervezeten belül is fontos megtapasztalni. Továbbá szeretnénk közösséget építeni, és szülőcsoportokon, közösségi programokon keresztül is megismertetni és elfogadtatni az alapítvány tevékenységét.





KIKET SEGÍTÜNK?

ELSŐ GYEREK

Hazánkban az első gyermek születése a párkapcsolatok korai szakaszában vagy a házasságkötések utáni évben történik, majd átlagosan három éven belül megérkezik a második gyermek is. Az első gyermek várásának időszaka tehát általában egybeesik a házaspár összehetszólódásának idejével, a lakáskörülményekért folytatott erőfeszítésekkel vagy a karrier építésével. Ugyanakkor azokban az esetekben, ahol az első gyermek érkezését hosszabb közösen töltött időszak előzte meg, a hosszú évek várakozása, a gyermek nélküli együttélés időszaka után másfajta kihívásokkal, feladatokkal szembesülhetnek a családok.

Az első gyermek vállalása, érkezése rengeteg feladattal, külső és belső elvárással jár. Segítőként ezért is kiemelkedően fontos, hogy meglássuk a családokban azokat az esélyeket, erőforrásokat, amelyek hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a gyermekük számára a lehető legharmonikusabb fejlődési lehetőséget biztosíthassák.

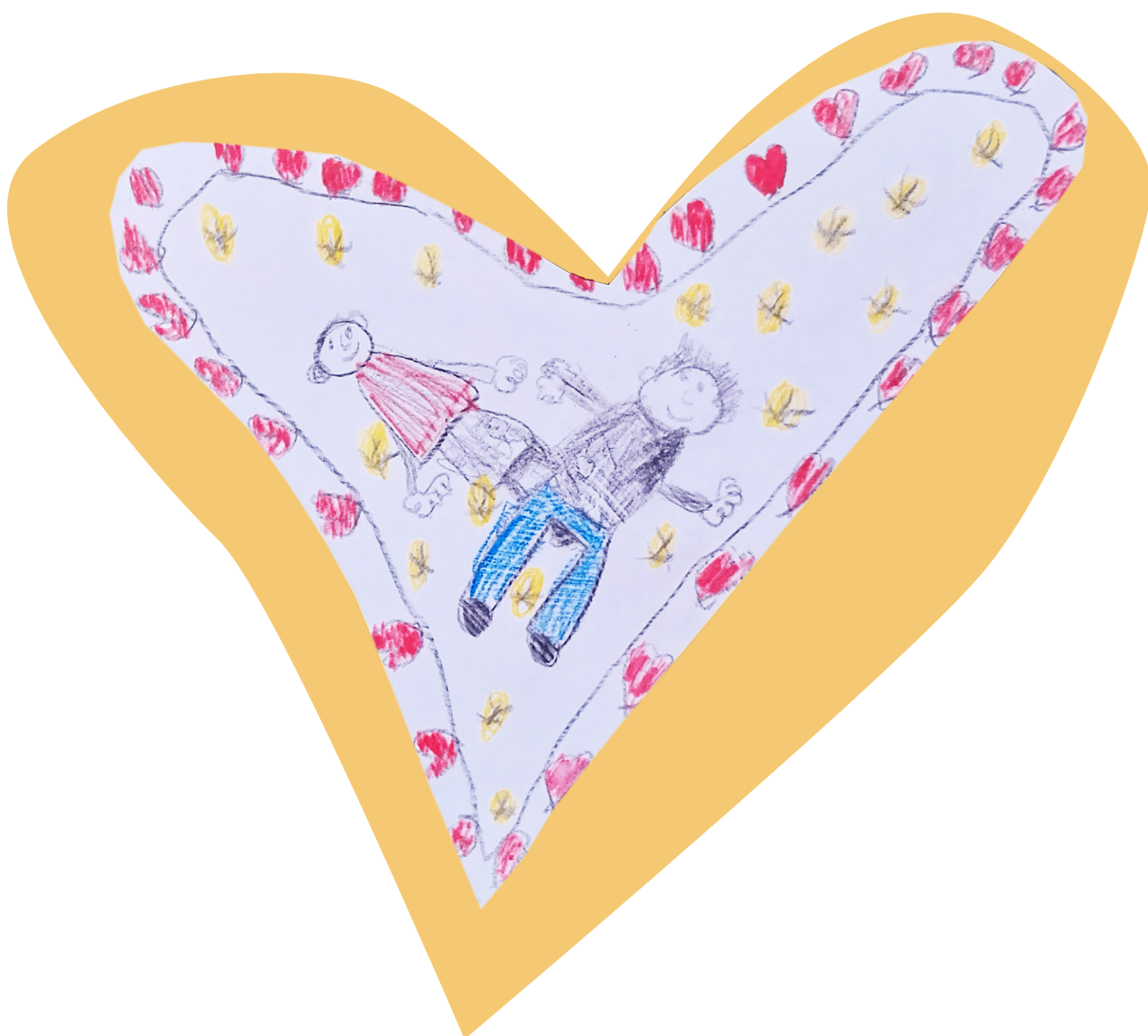
CSALÁD SZÜLETIK

A családdá, szülővé válás, a szülői szerepek, feladatok kialakítása önmagában is jelentős változás a párok életébe, mindkét fiatal szülő számára kiemelkedő jelentőségű és különösen sérülékeny időszak ez. A gyermeki létből felnőtté-szülővé válni, felelősséget vállalni, egzisztenciát kialakítani mindenkinek az életében olyan jelentős változás, amit normatív krízisek sorozatának foghatunk fel. Már a gyermekvárás időszaka, a születés előtti idő is rengeteg olyan érzelmi, kapcsolati kérdést, előzményt hoz elő, amelynek során saját gyermekkorunk élményeit, szüleinkhez való viszonyunkat újraértékeljük, kialakítunk egy új kapcsolatot a szűkebb és tágabb környezetünkkel egyaránt. A szülővé válás nemcsak az egyén, hanem a párkapcsolat és a tágabb környezet számára is változást hoz, mindenki új életciklusba kerül, új feladatokkal szembesül. A kisbaba megszületése után a fokozott fizikai igénybevétel mellett a szülőknek mind egymással, mind szüleikkel újra kell a kapcsolatukat értelmezni, új helyüket megtalálnia a környezetükben.

A szülővé válás során mindkét fél újraéli saját szüleihez kötődő emlékeit, élményeit és ezek hatással lesznek arra, hogy milyen minőségben és mértékben képesek kapcsolódni gyermekükhöz. Vannak, akik jól boldogulnak az első pillanattól kezdve minden tanács és in-

formáció nélkül is, de vannak, akiket az anyasággal való szembesülés jobban megvisel. A nagycsaládok felbomlása miatt a fiatal anya környezetéből hiányoznak a tapasztalt nő-rokonok, asszonytársak, akik élményeik, tapasztalataik átadásával mintaként szolgálhatnak. Ehelyett többé-kevésbé csak a férjére, a védőnői tanácsadásokra, vagy az innét-onnét begyűjtött információkra támaszkodhat. További nehézség lehet, amikor a két szülő, vagy a tágabb család nem ért egyet a gyermekgondozás kérdéseiben, a szoptatási, altatási gyakorlatokban. Az információk, elvárások elbizonytalanító áradatában, gyakran elveszettek helyzetben vannak a családok, hogy milyen értékrendet, mintát, gyakorlatot kövessenek.

Az Otthon Segítünk Alapítvány koordinátorai, önkéntesei hisznek abban, hogy a siker egyik legfontosabb összetevője az anya önbizalmának megtámogatása, növelése. Megerősíteni abban, hogy hallgasson a saját ösztöneire és a kisbaba jelzéseire, hiszen ez lesz a kapcsolódásuk alapja. Az anyák többnyire a legjobbat akarják a gyermeküknek, de gyakran bizonytalanok abban, hogy mi is a legjobb. A támogatásunk során nem célunk az anyák irányítása, megváltoztatása, sokkal inkább azt az utat kell velük közösen megkeresni, amin az anya végig tud menni.



„Azt hiszem, egyáltalán nem élveztem az első hónapokat. Folyton szorongtam, mert nem tudtam, mit csináljak jól vagy rosszul, mivel ártok vagy használok a babámnak. Tele voltam kérdésekkel, mert bármit csináltam, nem tudtam megnyugtatni a kislányomat. Pedig nagyon vártam, hogy anya legyek, de egyáltalán nem olyan volt, mint amire számítottam. Ági nagyon sokat sírt, nyugtalankodott, én pedig egyre türelmetlenebb lettem. A férjemmel már mindent kipróbáltunk. Anyukám is sokszor átjött, de a tanácsai nem sokat segítettek, inkább még frusztráltabbá tettek, mert azt éltem meg, hogy semmit nem csináljak jól, és ahogy anyám mondta: „a gyereknevelés az bizony nagyon nehéz dolog”. Sokszor feltettem magamnak a kérdést, alkalmas vagyok-e egyáltalán. A férjem szeretett volna segíteni azzal, hogy folyton nyugtatott, hogy majd túl leszünk ezen az időszakon, de én egyre inkább elkeseredtem. Már én is sokat sírtam. Ági 3,5 hónapos volt, amikor rátaláltam az OSA-ra. Nagyon hálás vagyok Julcsinak, aki 3 iskolás gyermek édesanyjaként jött hozzánk segíteni. Már az első pillanatban megnyugtató volt a jelenléte. Éreztem, hogy tudja, min megyek keresztül, és megérti a bizonytalanságom, de nem hagy benne a kétségbeesésben. Az első hónapban hetente 2x2 órát jött hozzánk, és én kezdtem jobban kezelni a dolgokat, bátrabban kísérleteztem, ahogy megismertem a kislányomat. Lassan én is elfogadtam, hogy az én babám nem egy „kis angyalka”, akit elképzeltem várandósan, ahogy majd békésen szundikál, inkább egy kis kíváncsi felfedező, aki mellett soha nem fogok unatkozni.”



KAVARGÓ ANYAI ÉRZÉSEK

A szülés körüli időszakban a legtöbb anya lelkiállapota ingadozó. A gyerek születése feletti öröm vegyül a felelősség miatt érzett szorongással, a fáradtság és a környezet által az anyára gyakorolt lelki nyomással. Az önkéntes fontos feladata, hogy éreztesse az anyával, hogy mindenestül elfogadja, érti a lelkiállapotot, nem tartja furának. Lehet, hogy az anya számára az önkéntes segítő az egyetlen személy, aki ezt az elfogadást biztosítani tudja, és nyíltan kommunikálja is felé.

Az anya a gyerekszülés körüli időszakban különösen érzékeny azokra a jelzésekre, amelyek a gyerek egészségével, jólétével kapcsolatosak. Így minden – kért és kéretlen – tanács, minden reklám és marketingfogás mély nyomot hagy benne. Ha ezek ellentétes tartalmúak, az anya könnyen elbizonytalanodhat. Nem ritka, hogy ezek a hatások éppen az egészségügyi intézményben (szülészetén, gyermekorvosi rendelőben) érik őt, ami növelheti az üzenet hitelességét, de sokszor az anya saját elképzeléseivel is szemben állhatnak. A szoptatással, altatással kapcsolatos mítoszok, tévhitek mindig is erősen befolyásolták az anyai szereppel történő elégedettséget. Mára közismertté vált, hogy minél tovább szoptat az anya, a gyermek fejlődése annál optimálisabb. Ez azoknál az anyáknál okozhat belső konfliktust, akik egészségügyi okokból, szaksegítség hiányában vagy az életállapotból fakadóan nem vagy nem sokáig tudnak szoptatni. Ilyenkor nagyon erős bűntudat jöhet létre, az az érzés, hogy ő nem elég jó anya. Ez a bűntudat szorongóvá teheti az anyát, és ez csökkentheti kiegyensúlyozottságát, amely az anyai szerepére is kihat.

Szülés után az anya megváltozott tudatállapotban van, a racionális gondolkodás ebben az időszakban nem elvárható. Egy segítő, támogató közösség úgy viszonyul a nőhöz, hogy tekintettel van esékény állapotára. A „nagy kitárulkozás” után a szülést követő 6 hét a visszazáródás, a testi-lelki visszarendeződés ideje. Ha a szülés császármetszéssel, komplikációkkal, koraszüléssel volt terhelt, még több időre van szükség, hogy az anya megérkezzen az anyaszerepébe.

SZÜLŐ:

„Az OSA-ra az interneten találtam. A szülést megelőzően covid-fertőzést kaptam, amelynek következtében sürgősségi császármetszéssel megszületett a kisfiam. Az állapotom a lélegeztetőgépes kezelést követően lassan javulni kezdett, azonban nem éreztem, hogy segítség nélkül képes leszek ellátni a háztartást és a kisfiamat is. Ahogy Marika néni megérkezett, mint egy igazi nagymama, úgy simult bele a családukba. Felemelő volt látni, ahogy a pár hetes kisfiam békésen pihen a kezében. A változás egy lassan kialakuló rendszer lett, amelyet az OSA önkéntesektől kaptam.”

NEHÉZ GONDOLATOK ELFOGADÁSA

A hathetes gyermekágy a szülés utáni visszarendeződés időszaka. A hormonális és a testi változások, a szülés élményének feldolgozása, a gyermek igényeinek, szükségleteinek, kommunikációjának megismerése, a szerepbizonytalanság, rengeteg frusztráló és ambivalens érzést hordoz, szemben a környezet és média felől érkező „boldog, gondtalan anyakép” elvárással. Megnehezíti a feldolgozást, ha ezekről nem lehet beszélni. A bent rekedt feszültség sokszor a csecsemőre irányul, mely magával hozza a bűntudat és magány érzését. A megszokott, kialakított rutinok nem tartanak sokáig, a kialvatlanság, a tanácstalanság próbára teszi a szülők terhelhetőségét fizikai és érzelmi értelemben egyaránt. A teherbírásuktól függ, hogy a szülők ezt a kritikus időszakot hogyan vészelik át: konstruktívan, előremutatóan, vagy további problémák kiindulópontjait kitermelve. A szorongás, düh, bűntudat, tehetetlenség, szégyenérzet rengeteg energiát emészt fel, mely regresszívebb lelki folyamatok felé sodorhatja az anyákat.

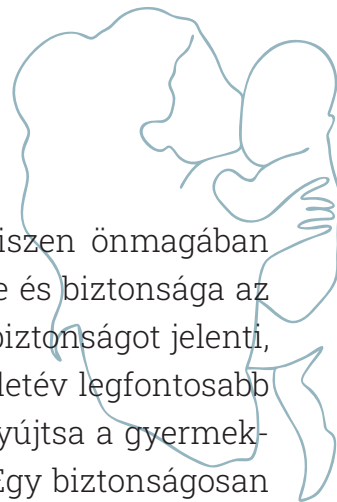
Az Otthon Segítünk Alapítvány önkéntesei a plusz segítő kezek mellett a szolidaritásuk, szeretetük, elfogadásuk kifejezésével is javíthatják az újdonsült anyák frusztrációtűrését, a terhek elviselhetőbbé válását. Azáltal, hogy az anyák ventilálhatják egy értő figyelemmel hallgató önkéntes felé a felgyülemlett mondanivalójukat, az OSA olyan preventív segítséget nyújt, mely megelőzheti a depresszió vagy egyéb diszfunkcionális működések kialakulását. Egy jó beszélgetés, kapcsolódás gyógyító hatású, miközben az anyák megélhetik saját fontosságukat, felnőtt szerepeiket az intenzív gyermekgondozás mellett.

KOORDINÁTOR:

„Ditta az interneten talált ránk. 5 hónapos volt a kisfia, amikor az önkéntes segíteni ment. Éva hetente látogatta a családot. Együtt mentek a játszótérre, vagy otthon játszott a kisfiúval, míg az anya a háztartás körüli dolgokat végezte. A beszélgetések alatt nagyon hamar kialakult köztük a bizalom. Dittának leginkább egy „jó asszonytársi beszélgető partnerre” volt szüksége, aki nek elmesélhetett olyan dolgokat is, amiket a férjének vagy barátnőinek nem tudott.”



A KISGYEREK IGÉNYEI, SZÜKSÉGLETEI



Az embergyerek bizonyos értelemben koraszülöttként jön a világra, hiszen önmagában segítség nélkül, védő, tápláló környezet nélkül nem tudna megélni, léte és biztonsága az anyától függ. Az anyában való megkapaszkodás azt a fizikai és érzelmi biztonságot jelenti, amit az anya (a gondozó személy) nyújt a csecsemő számára. Az első életév legfontosabb feladata, hogy a környezet, mindenekelőtt az édesanya az ősbizalmat nyújtsa a gyermeknek, amely a későbbi emberi kapcsolatainak alakulását is befolyásolja. Egy biztonságosan kötődő gyermek önállóbb kezdeményezéseket mutat a környezet felfedezésére, mint az érzelmileg kevésbé kötődő társai. Az anya-gyermek kapcsolat korai minősége az autonómia kialakulását és a bensőséges szeretet élményét is megalapozza.

Ebben az életszakaszban a gyermeknek nincs képessége önreflexióra, saját magáról való tudásra. Zsigeri élménye, hogy komfortban érzi-e magát vagy hiányállapotban. Az anya állandó tartós jelenléttel, ráhangolódással, szeretettel biztosítja a szükségletei kielégítését és ezzel megalapozza a biztonságot. Ez pedig azt jelenti, hogy az anya lényének egy része állandóan a nap 24 órájában dolgozik. Akár kiadja a feladatokat, akár nem, állandó készenléti állapot jellemzi. Csak hónapok múlva válik az alvás-etetés-aktivitás ciklus annyira kiszámíthatóvá, hogy az anyának esélye legyen betervezni a magára szánható időt vagy a pihenést. Ha ez elmarad, az idővel a fáradtságtól dezorientált, legyengült anyához vezet, már pedig a baba jólléte jelentős mértékben függ az anya elérhetőségétől, válaszkészségétől. Az önkéntes rendszeres jelenléte lehetőséget teremt rutinok élhetőbb kialakítására, a pihenésre és az „énidők” megélésére is.

SZÜLŐ:

„Marci az első hónapokban minden két órában felébredt. Miután a férjem visszament dolgozni, csak arra emlékszem, hogy mást sem csináltam, csak szoptattam és aludtam, megállás nélkül. Egy idő után annyira kimerültem, hogy már a nappalok és az éjszakák is egybefolytak. Azt éreztem megőrülök, annyira vágytam átaludni egy éjszakát. Amikor az OSA önkéntese eljött, olyan volt, mintha mentőmellényt dobtak volna utánam. Nagyon vártam a szerdákat és a pénteket, ilyenkor éreztem, hogy nem vagyok egyedül. Ahogy Marci növekedett, sokat segített, mihelyst valami ritmus kezdett kialakulni az életünkbe. Bár még hosszú hónapokig nem volt átaludt éjszaka, de lassan én is visszanyertem az életerőmet, és reménnyel töltöttem el, hogy ki fogom bírni.”

Kétségtelen, hogy korunkban az anyákra nagyobb terhek nehezednek annak következtében, hogy minden szerepükben egyszerre szeretnének helytállni. Ezért fontos a környezet és az önkéntesek részéről az a támogatás, melyben az anya a korai időszakban szívvel-lélekkel a gyermekgondozás feladatának szentelheti magát, és megélheti az „elég jó anya vagyok” érzését.



KIKET SEGÍTÜNK?

TESTVÉR SZÜLETIK



TESTVÉR HOZTA NEHÉZSÉGEK

Egy kistestvér érkezése átalakítja az addig megszokott élet rendjét. Új feladatok, kérdések merülnek fel. Hogyan lehet összehangolni az újszülött és a nagyobb gyerek igényeit? Hogyan lehet felkészíteni a kicsi érkezésére a nagy testvért? Milyen szempontokat kell figyelembe venni az új napirend kialakítása során? Nemcsak egy baba születik, hanem egy nagytestvér is, akinek megváltozik a családban addig betöltött pozíciója.

Különböző előnyökkel, nehézségekkel lehet számolni a gyerekek közti korkülönbségek miatt is. A két év alatti gyermeknél vagy amikor még nagyon kicsi a korkülönbség, sokban hasonlít az ikres családok kihívásaira. Egy-másfél évnél a legnagyobb nehézség, hogy az egyik még pelusos, de már totyog vagy fut, fedezi fel a világot, feszegeti a határokat, próbálgatja az akaratát, rájön, hogy hatással van a világra, azaz sok figyelmet kíván. Egyre tudatosabban közli az igényeit, de még nem tud különbséget tenni a valódi szükségletek és a vágyak között, ezért néha hirtelen kis méregzsákká változik, túlkapásai lesznek. A másik még nagyon kicsi, még szokja az életet, a családot és a velejáró „zűrzavart”. Az édesanya fizikailag nagyon leterhelt, végre megvoltak az első átaludt éjszakás hónapok, amiktől most egy időre újból elköszönhet. A szülés utáni testi-lelki regenerációja még eltarthat egy ideig, főleg, ha császármetszés vagy egyéb komplikáció volt. Fizikailag, lelkileg kimerülten megy bele az új kihívásokba. Az első gyereknél szépen lassan már kialakult egy közös egymásra hangolódás, egy ritmus arról, mit hogyan kell csinálni. A második születésével ez most hirtelen felborul. Más lesz az újszülött alvási rutinja, lehet, hogy máshogy fog szopizni, vagy épp hasfájós, nyugös baba lesz.

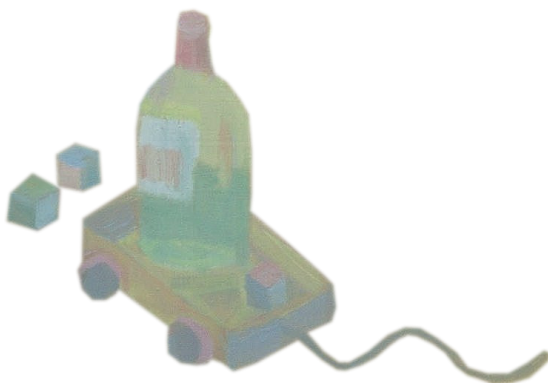
„Amikor Anna megkeresett minket, úgy érezte, teljesen csődöt mondott. Bence, a nagyobbik kisfiú kicsivel több, mint 2 éves volt, amikor megszületett a kishúga. Bence nemvárt baba volt, a fiatal anyuka még a tanulmányait követő munkakeresés előtt állt. Bár így minden anyagi teher az édesapára hárult, akinek nagyon sokat kellett dolgoznia, idillien alakult az életük. Második várandóságával Anna már a 18. héttől veszélyeztetett terhes volt, többször került kórházba, a 36. héten megindították a szülést, amit nagyon stresszesen, traumatikusan és lassú felépüléssel élt meg. Ágika már a kórházban nagy aktivitást mutatott, keveset aludt, és ez azóta is így van. Nehezen tudja elaltatni, hajnalban felkel, napközben csak az anya karjaiban akar lenni, nyűgös, ha nincs kézben, nem lehet letenni. Bence épp a dackorszakát éli. Annának nehéz megtalálni az egyensúlyt a fegyelmezés és a játékosság között és a két gyerek eltérő igényei, szükségletei között. Ilyenkor Anna lefagy, elveszti türelmét, bizonytalan, de belül elutasító a környezetétől érkező kritikákkal, tanácsokkal, szemben. „Ne légy ilyen engedékeny, nem jól neveled őket, csapj rá a fenekére, ha nem fogad szót stb.” Úgy érzi, egyedül maradt, miközben többfelé kellene szakadnia. Az önkéntes egy nagyon kedves, Annánál kicsit idősebb anyuka, akinek gyerekei már nagyobbak, iskolások. Hetente rendszeresen járt a családhoz kb. 6 hónapon keresztül. Kezdetben besegített a háztartásba, bevonva a nagyobb gyereket. Mind a négyen együtt mentek bevásárolni, a játszótérre, lassan-lassan kialakult egy új ritmus, ami elviselhetőbbé vált. Anna az önkéntes példáján keresztül megerősödhetett belső hitében, hogy nem kell agresszívnek lennie ahhoz, hogy a nagyobb gyermek dackorszakát kezelni tudja. Sokkal inkább egy olyan környezet megteremtése a cél, amiben ő is jobban érezheti magát, amiben megtanulhatja több módon kifejezni magát. A napi rutinok, a rutinszerű tiltások helyett a tanítgatások arról, mi hogyan működik, feladatok, amikben kipróbálhatja magát, lehetőség a biztonságos környezet felfedezésére stb.”

AZ ÚJ RENDSZER FELÁLLÍTÁSA

Minden család rendelkezik olyan belső megküzdési potenciállal, ami segít túljutni a kritikus időszakaszokon. Nagy szerepe van az OSA önkénteseknek abban, hogy támogatásukkal az anyák megismerhetnek, kipróbálhatnak új lehetőségeket, új módszereket. Ez sokszor frusztrációval, bizonytalansággal jár. Ami bevált az első babánál, lehet, hogy a másodiknál már nem működik. Az érzelmi támasz mellett a beszélgetéseken vagy az önkéntes másfajta hozzáállásán keresztül a szülők könnyebben felismerik, hogy nem velük van a baj, és hamarabb elfogadják, hogy minden gyermek másfajta temperamentummal, igényekkel, szükségletekkel érkezik a világra. Az anyatárs egy jófajta sorstársi közösséget teremt, mely a napi rutinokban, gyakorlati, vagy döntési helyzetekben új irányokat, információforrásokat mutathat. Ez a partneri kapcsolat kiemeli és támogatja az anya bizonyosságát, hogy gyermekeit ő ismeri a legjobban. Az erőforrások megtalálása, a pozitív érzelmek mozgósítása segít túljutni a stresszhelyzeteken, és megerősíti az anyukát, hogy képes a változásra, aktívabbá, felelősebbé válik problémáinak megoldásában.

A nagyobb gyereknél 3 éves korig nagyon fontos egy jól működő napi rutin kialakítása, a reggeli, a játszótér, az alvásidő. Ez ad neki bátorságot, hogy elindulhasson felfedezni a világot, az ismeretlent, mert tudja, hogy van stabilitás, rutin, biztonság, amihez újból és újból vissza lehet térni. Az önkéntes abban tud segíteni, hogy ez a stabilitás valamelyest megmaradjon, vagy a kezdeti megborulás után visszaálljon. Ez nagyban függ az anya rugalmasságától is, hogy mennyire tudja figyelembe venni a két gyerek eltérő szükségleteit, mégis igazodni a nagyobbik addig kialakult napi rutinjához. Játsszótérre menni, mikor a kicsit épp altatni, vagy szoptatni kellene. Játsszani, mesét olvasni vele, míg a kicsi az anyával van. Ez az elején sokszor furának, ijesztőnek tűnik.

Kis korkülönbségnél gyakori, hogy a szülők „egy kalap alá” veszik őket, és elsikkadhat a személyes törődés. Ilyenkor jól jön, ha be lehet vonni még egy felnőttet, és lehetőséget nyújtani az anyának, hogy mindkét gyerekkel külön-külön is együtt lehessen. Gyakran a nehézségek között szerepel, hogy az anyák azt élik meg, hogy nem tudnak elég figyelmet adni egyik gyereknek sem. Jó lenne időnként kettesben lenni vagy a nagyobbal vagy a kisebbel.



„Amikor a család megkeresett minket, a nagyobbik másfél éves volt a kisebbik négy és fél hónapos. Épp építkeztek, a házat bővítették, amit az apa saját kezűleg végzett délutánonként munka után. A család átmenetileg 1,5 szobába zsúfolódott, miközben az építkezés rumlija vette őket körül. Az anyukát nyomasztotta a túlgondoskodás, minden napra be volt osztva ki az, aki segíteni fog neki. A szomszédban laktak a nagyszülők, hetente 3x babysitter jött és úgy érezték, hogy a maradék egy napra is kell még egy önkéntes segítség. Az anya egy percre sem élhette meg, hogy kompetens a gyereknevelésben, senki nem támogatta abban, hogy egyedül is képes lehet erre a feladatra. Ráadásul az anyós sejtése szerint a nagyobb gyermek hiperaktív, a babysitter szerint némi autista jegyek is felismerhetők voltak. Amikor az önkéntes a családhoz érkezett, azt tapasztalta, hogy a nagyobb gyermeknek semmi lehetősége nincs az anyukájával testi-lelki közeli kapcsolatba kerülni. A kistestvér volt az, aki reggeltől-estig az anyára kötve élvezhette a kizárólagos figyelmet. A környezet úgy gondolta, azzal támogatja az anyát, ha a nagyobb testvért „eltávolítják”, hogy az anya csak a kicsire tudjon fókuszálni. Amikor az apa a munkából hazajött, máris vitte magával az építkezésre, vele aludt, míg a kicsi az anyukával. Az önkéntes abban támogatta a családot, hogy a nagyobb gyermek visszatárlhasson az anyukához is. Ahogy a kicsi gondozásában is segítséget kapott az anya, máris több figyelmet tudott adni a nagytestvérnek. Az önkéntes 2 hónapig járt a családhoz, ez idő alatt a nagyobb testvér egyre többször élvezhette a neki kijáró kitüntetett anyai figyelmet is. Egy betegség miatt hirtelen az anyuka egyedül maradt a gyerekekkel, mivel senki nem látogathatta őket. Ekkor többször megélte, hogy képes erre a feladatra, az új egyensúly lépésről-lépésre kialakul, így már nem volt több szüksége segítségre.”



Egy gyermek életében óriási változás, amikor egyedüli gyermekből testvérré válik. Amit addig egyedülként élt meg, azt most meg kell osztania. Sokat segít a gyermekek közötti érzelmi szál kialakulásában, ha már a várandósság alatt, kezdetektől fogva bevonják a gyereket a babavárásba, de ettől függetlenül a kistestvér születése után a féltékenységtől, a változásoktól való félelmen át az érzelmek széles spektrumát élik át a gyerekek. A szülést követő hónapokban olyan sokat alszik az újszülött, hogy a nagyobb gyerekek ritkán érzik meg a rájuk esett figyelem kieső részét, azt a különbséget érzik, hogy az anya szoptatja, tisztába teszi a kicsit. Ahogy a kicsi egyre éberebb lesz, a nagytestvér felismeri, hogy rá már egyre kevesebb idő, figyelem jut. Ilyenkor regresszióba is eshet, az addig kialakított dolgait most abbahagyja, agresszív, dühös, kezelhetetlen lesz, vagy épp betegséggel, visszatartással jelzi a pszichés szükségleteit.

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a gyermek fejlődésének motorja a szülő, a környezet, az otthon, így mindig akkor érjük el a leghatékonyabb támogatást, ha a szülők direkt támogatásán keresztül segítjük a gyermek jóllétének fejlődését. A kompetens szülőség, a pozitív anya-gyerek kapcsolat támogatása mentén hathatunk a gyermekek optimális fejlődésének irányába.

Az alapítványt sokszor keresik meg olyan édesanyák, akik már az első gyermeknél is kaptak tőlünk segítséget. Ilyenkor már a második baba várásának ideje alatt felveszik velünk a kapcsolatot. Ha az első gyermeknél segített önkéntes elérhető, az mindig egy nagy öröm mind a két félnek. Már megvan a bizalom, ismerősek egymásnak, szorosabb a kötelék a nagyobb gyermek és az önkéntes között. Az anya regenerálódása idején minden segítő kéz jól jön a háztartás körül vagy a gyermekkel való foglalkozásban vagy az anyának az önmagára fordított idő megteremtésében.





KIKET SEGÍTÜNK?

NAGYCSALÁD

Magyarországon nagycsaládosnak az minősül, aki három vagy annál több gyermeket nevel. A csökkenő lélekszám, illetve a népesség elöregedésének visszafordítása érdekében tett kísérletek következtében egyre támogatottabb és társadalmilag egyre elfogadottabb család-forma. Gyakori, hogy ahol 3 gyermeket bevállalnak, ott könnyebben bevállalják a negyedik, vagy többedik gyermek születését.

MINDEN GYEREK HOZ ÚJDONSÁGOT

Ahogy az előző fejezetekből is láttuk, minden gyermek születése felborítja az addig megszokott családi dinamikát, és amíg nem alakul ki az új egyensúly az új szokásokban, rutinokban való jártasság, addig a család egy újabb hosszabb-rövidebb ideig tartó normatív krízist él át. A harmadik gyermek születése után a család nagycsaláddá alakul. Bár sok mindenben az előző gyerekek kapcsán rutinosakká váltak a szülők, most újabb megoldandó feladatok várnak rájuk. Nagyobb a tapasztalat az újszülöttek gondozásában, vagy a már nagyobb gyerekek igényeinek, szükségleteinek felismerésében és kiszolgálásában is, ami kissé lazábbá, felszabadultabbá teheti az édesanyákat. Az előző gyerekekkel megélt tapasztalatok alapján hamarabb felismerik, hogy a harmadik, többedik gyermek megszületése hogyan fogja felborítani addig megszokott életüket. Így sok olyan anyuka van, aki már várandóssága alatt előre gondol a segítségék megszervezésére.

Nagyon sokszor okoz gondot ugyanakkor a távolélő nagyszülő, illetve az a szükséglet, hogy az idősebb generáció tagjai tovább folytatják a munkát, nem tudnak az alakuló család életébe besegíteni. Azáltal, hogy a szülők egymásra maradtak, leginkább a logisztikában, az egyszerre egyre több feladat átlátásában, rendszerezésében, megvalósításában való helytállásban vesznek el. Mind időben, mind segítő kezekben hiányt élhetnek át a szülők, főleg az édesanyák, akik sok esetben a ház és gyerekek körüli teendőkkal egyedül maradnak, míg férjük dolgozik. Minél több külső segítséget kapnak, annál könnyebben tudnak átállni az újabb szakaszok kihívásainak megoldására.

KIHÍVÁSOK

Ahogy bővül a családtagok száma, úgy nőnek az elvégzendő feladatok is egy háztartásban. Több a mosni, főzni, takarítani, elintézni való. A nagyobb gyerekeket iskolába, óvodába, különórákra kell vinni, a kisebbekkel, újszülöttekkel egész más irányba kellene menni, levegőn sétálni, otthon és játszótéren közös játékokat játszani. Azt, hogy mindenkinek mások az igényei, és ezek az igények egyszerre jelentkezik, az anyák sokszor lehetetlen küldetesként élik meg. Egyszerre jelen lenni mindenhol fizikailag is képzelenség. Minden anya a legjobbat, a legtöbbet szeretné adni a gyerekeknek, mégis egy nagycsaládban biztos, hogy több dologról le kell mondani, sok mindent el kell engedni azzal kapcsolatosan is, hogyan legyenek „tökéletes” anyák. Legtöbbször már az is nagy segítség, ha átláthatóbbá, tervezhetőbbé válnak a feladatok ahelyett, hogy csak sodródának a napokkal együtt.



„Az OSA-ról először egy „ikres” anyukától hallottam egyik délutáni sétánk alatt. Ekkor 10 hónaposak voltak a mi ikerfiaink, én pedig már 7 hónapos várandós voltam a kisöccsükkel. Akkor még albérletben, de már költözés előtt álltunk, egy nagyszülőktől távoli városba, így biztos voltam benne, hogy a 3. gyerekünk születése után nagy szükségünk lesz segítségre. Aztán már 3 gyerekkel, az új otthonunkba költözésünk előtt kb. 2 héttel kerestük meg az OSA-t, ahonnan szuper gyorsan kaptunk segítséget.

Ebben az időszakban nekünk bármilyen segítség „életmentő” volt. Egy nagyon kedves segítőt kaptunk, aki nagyon jól, számomra meglepően értett a gyerekek nyelvén. Gyerekeink a mai napig emlegetik. Kaptunk egyfajta rendszerességet a mindennapjainkba, jutott egy picit időm a házimunkára és biztonsággal ki tudtunk menni sétálni a három picivel. Második segítségkérésünk a 4. gyermekünk születése előtt történt. Ekkor pedig egy igazi „pótnagyit” kaptunk pluszba segítségül, aki sokat tanított a „házi praktikákról”, sokat segített a házimunkában és főzésbeli hiányosságaimon is. Nagyan hozzájárult 4. gyermekünk érkezésére való felkészüléshez, és a gyermekágyi időszakban is sok tanácsot/segítséget kaptam tőle.”

Az elvégzendő feladatokban is óriási segítséget jelent még egy kéz, a takarításban, mosásban egyéb tevékenységekben, de ha nem terveznek, ha nem alakul ki egy átláthatóbb rutin, elmegy a nap, és megmarad az elvégzendő feladatok nyomása. Ez újabb negatív spirál felé megy, ami óriási stresszhez és kimerüléshez vezet. Azáltal, hogy az édesanyák meg tudják osztani, hangosan megfogalmazni, az önkéntessel átbeszélni mennyi feladatuk van, sokkal kézzelfoghatóbbá, tervezhetőbbé és kontrolálhatóbbá válnak a napok. A feladatok leosztása, a férj, a nagyobb gyerekek és más külső segítség bevonása kezelhetőbbé teszi a napokat, az édesanyák is visszakapják erejüket, önmagukba vetett hitüket.

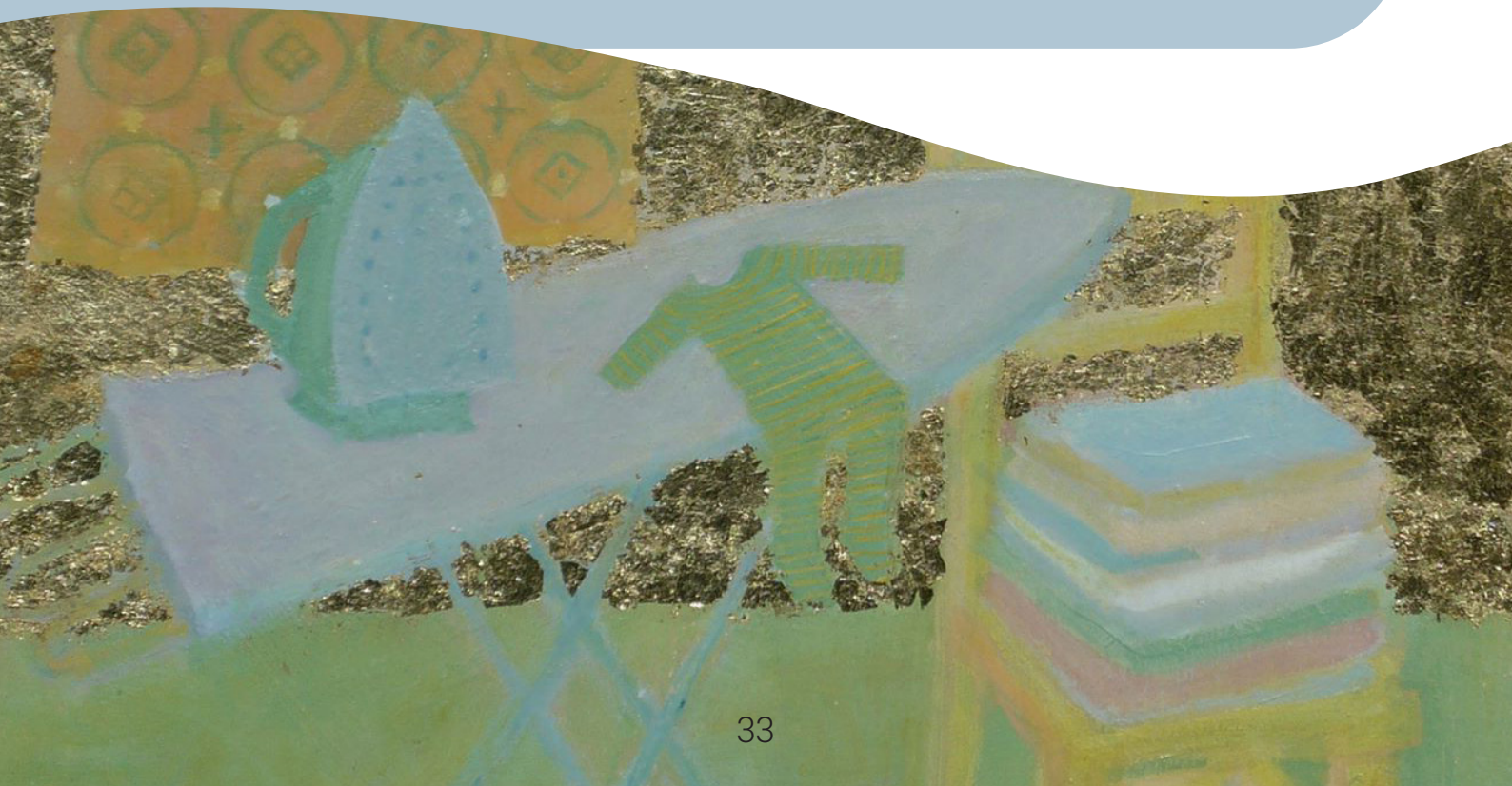
SZÜLŐ:

„Nálunk a legnehezebb időszak a séta, vagy ha menni kell valahova a 4 picivel és az altatás. Amikor sikerül egyedül elaltatnom a 4 gyereket, arra mindig büszke vagyok. Az esetek nagy részében, még ha néha nehezen is, de sikerül. Nálunk ez általában meseolvasással kezdődik, ilyenkor a legkisebbel az ölemben sétálgatok (őt még nem kötik le annyira a mesék) a nagyok pedig az ágyukban hallgatják. Meseolvasás után mindenkinek csendben kell maradnia, az alvás nem kötelező, ha nem álmos valaki, de a csend igen. Ennek a rutinnak a kialakításában is segített nekünk az OSA tündérünk.”

Minden családban fontos megtanítani a gyerekeket az önállóságra. A korosztályának megfelelő munkákba való bevonás, a saját igényeinek önállóbb kiszolgálása, az egymás segítése mind hozzájárul a család jól működő rendszeréhez. Az alapítvány az egyes családok konkrét napi problémáinak támogatásában tud a leghatékonyabb segítség lenni.

„Mikor megszületett a negyedik gyerekem, úgy éreztem, rám szakad az egész élet. Szinte azonnal berobbant a nyári szünet, apukájuk folyton dolgozott, én meg próbáltam egyensúlyozni a 8 éves, az 5 éves, a 2 éves és az újszülött között. Meg persze igyekeztem a háztartásban legalább a minimumot hozni. Augusztusra már teljesen kivoltam. Egyik este a kis 2 évessel szemben olyan keményen léptem fel, hogy megijedtem saját magamtól. De hiszen ez nem én vagyok! Tudtam, hogy nagyon gyorsan segítségre van szükségem.

Óbudai rendezvényen sokszor átfutott a szemem az OSA standján még jóval korábban. Szerencsére most, mikor kellett ez az infó, elő is bújtt valahonnan az agyam mélyéről. A segítség hipp-hopp megérkezett, mint Mary Poppins a keleti széllel. Az a heti egy délelőtt feltöltött egy egész hétre! Igen, szuper volt, hogy az ebéd, a mosás, teregetés, hajtogatás fele annyi idő alatt megvolt... A főzésről nem is beszélve! Nekem mégis a lelki támogatás, a sok-sok beszélgetés rakta helyre a napjaimat. Ő is nagycsaládban nőtt fel, és neki is nagycsaládja van. Minden irányból van tapasztalata a témában. Gyerekként és anyaként is. Tőle hallani, hogy ez ilyen, a nagycsaládos lét egyszerűen ilyen, pláne mikor egy újabb testvér születik.... annyival hitelesebb volt számomra, mint bárki más, aki ugyanezt mondta! Már el tudtam hinni, hogy nem vagyok se rossz, se béna, csak sok az élet, és senki sem bírja ezt jól valamiféle segítség nélkül. Nekem azt feldolgozni, hogy nem tudom mindenkinek mindenből azt adni, amit elvárok magamtól, nagyon nem ment könnyen. Végül az együtt töltött délelőttök tartalmas beszélgetései megnyugtatták a lelkem. Legyél ott, figyelj rá, játsszál vele! A lakást csak fél szemmel nézd félhomályban! Az sem számít, hány fogás van az asztalon! A jelenlét az egyetlen, ami egy kicsi gyereknek számít!”





KIKET SEGÍTÜNK?

IKRES CSALÁD

Az Otthon Segítünk Alapítvány tevékenységi köréből kifolyólag nagyon gyakran segít kettes, és egyre gyakrabban hármass terhességből született gyermekek családjainak.

Magyarországon az évenként átlagosan 30-50 hármass születés fordul elő, a sikeresen kihordott és megszületett hármassikrek száma évről évre nő. (Négyes ikermagzatok évente alig néhányszor születnek, ellátásuk azonban szakembert igénylő speciális feladat.) A kettes avagy normál ikerszülések száma is jelentősen megnőtt az elmúlt évtizedekben, ezer szülésből átlagosan 12-14-ben születnek ikergyermek. Ez hazánkban évente több mint 1500 ikerpár érkezését jelenti. A kétpetéjű ikrek számának növekedése nagyon jellemző, míg az egypetéjű ikrek száma évtizedek óta nem változott.

A közösségi média lehetővé teszi, hogy azok a családok, akik hirtelen ilyen nehézségű feladatokkal kell szembe nézzenek, minden lehetséges fórumon keressék a megfelelő támaszt, az ikres csoportokban futótűzként terjed alapítványunk elérhetősége. Így segítőink szinte valamennyien találkoznak ikres családokkal a tevékenységük közben.

AZ IKRES SZÜLŐK JELLEMZŐ PROBLÉMÁI

A kettes és hármass szülések esetén az anya fokozottan ki van téve a trombózis veszélyének, a keringési nehézségeknek, gyakran a terhesség vége felé a tüdőkapacitás is kevésnek bizonyul a magzatok ellátásához. Ezekhez társul a normál terhességeknél sokkal nagyobb számban a csont- és izomrendszer károsodása, valamint a méhlepények idő előtti elöregedésének kockázata. Mindezek miatt, valamint a nagy többletsúly miatt az édesanyák rendszerint nem tudják 40 hétig hordani a magzatokat, a szülés közben előforduló komplikációk is sokkal gyakoribbak. A szülés utáni természetes regeneráció hetekkel, akár hónapokkal tovább tart, mint az egyes szülések után. A kettes ikergyermek több mint fele, a hármass terhességek 100%-a császármetszéssel jön világra.

Az édesanya hónapokig nem terhelhető, nem emelhet, házimunkát rendszerint nem sokat tud végezni. A gyermekek rendszerint különböző érettségi fokon vannak, különböző az ingerigényük, a napirendjük és sokszor sokkal érzékenyebbek a külső hatásokra, mint egyes terhességből származó társaik. Az édesanya tehát nem viheti őket magával, de nem is lenne képes kettőre vagy háromra figyelni napi teendői intézése közben. Gyakori, hogy az ikreket

nevelő anyukák segítséget kérnek már a szülés előtt, mivel a bezártságérzés nagyon megviseli a szülőket a várandósság alatt és a szülés utáni első időkben is.

Az ikrek érkezése miatt segítséget kérő szülők sokszor egyáltalán nem tudják megmondani, hogy miben szeretnének támogatást. Néhány hét alatt az alváshiánytól kimerülnek, az édesanya sokszor fogékonyabb lesz betegségekre, türelmetlenebbé, kiegyensúlyozatlanná válhat.

A leginkább úgy tud alapítványunk ebben a helyzetben jelen lenni, ha meghalljuk az anya valódi nehézségét. A mondatok gyakran nem arról szólnak, amit az édesanya szavakba önt.

SZÜLŐ:

„Csodálatos dolog nézni őket, ahogy minden nap okosabbak, ügyesebbek, egyre nyitottabbak a világra. De estére úgy érzem szinte minden nap, hogy ezt nem bírom tovább. A férjem este ér haza, egy időre besegít, talán erőn felül is teljesít, de ő akkor is csak egy-két órát van naponta a kicsikkel. A felelősség napi 24 órában az enyém. Én veszem észre, ha bajuk van, ha éhesek, ha fáradtak, ha jön a front, ha az orruk folyik, mindent. Egyszerűen nem tudok egy percre sem kikapcsolni, mert ha egyedül vagyok velük, én figyelek rájuk. Ha a nagymama vagy a férjem van velük, akkor is én figyelek. Ez egy szünetmentes feladat! Végtelenül elfáradtam...”

Később a gyermekek mozgásfejlődésével egyre inkább előtérbe kerülnek azok a mindennapi problémák, amik a kimozdulás nehézségeiből adódnak. Minden apró mozdulatot be kell gyakorolni, jó megoldásokat kell találni a szülőknek az etetés, öltöztetés, az utcán való séta, autóba vagy babakocsiba ülés, de még a telefonos ügyintézés idejére is.

ÖNKÉNTES:

„A leggyakoribb mondat, amit az anyáktól hallottam az évek alatt, így hangzik: „Jaj de jó, hogy jössz, végre meg tudom mosni a hajamat!” Annyira egyszerű és alapvető mindennapi dolgokat sem tudnak a több kicsi miatt megoldani a szülők, hogy néha bele sem tudunk gondolni. Például felhívni a rendelőt időpontért, úgy, hogy közben egy kicsi sem sír a háttérben. Előfordul, hogy a sírás határán van az édesanya, mikor belépek, mert még sem az ebéd nincs készen, sem a ruhák nincsenek kimosva, és mindkét gyerek hangosan sír. Néha szó szerint tűzoltónak érzem magam...”

Az anyák gyakran teljesen elfelejtkeznek a saját biológiai igényeikről, nem esznek-isznak eleget, és a fáradtságtól csak támolynak. Örögi kör alakul ki, miközben néhány óra pihenés azonnal enyhíti a problémát. Az önkéntes jelenléte megnyugtatóan hat, és segít strukturálni a szülők fejében az elmaradt feladatokat.

AZ IKERGYERMEKEK NEHÉZSÉGEI

A születendő magzatok rendszerint jóval korábban, hármassikrek esetében a 28-34. héten, kettes ikrek esetében is nagyjából a 36. héten és kis születési súllyal jönnek a világra. Az első időkben az újszülöttek és az édesanya is kórházi ellátásra szorulnak, de még az intézményből való hazaengedés után is nehézségeik lehetnek. Gyakoriak az apróbb testi és idegrendszeri sérülések, az agyvérzés kockázata a koraszülötteknél igen magas, ami további szövődményekhez vezethet. A teljesen szövődménymentes szülés esetén is a szűk hely miatt az újszülöttek rendszerint testtartási, mozgási nehézségekkel küzdenek, a gyermekeket általában korai fejlesztésre kell hordani, masszázs, torna és folyamatos orvosi kontroll szükséges optimális fejlődésükhöz.

A kicsik gyakran igénylik a testkontaktust, esetleges éretlenebb idegrendszerük miatt nyugtalanok, keveset alszanak, nehezen letehetőek, ami újabb terhet ró az amúgy is fáradt szülőkre.

Ez a fajta hátrány, amivel az újszülöttek a családokba megérkeznek, gyakran nagyon nagy lelki terhet jelent nem csak a szülőknek, de a testvéreknek, nagyszülőknek, rokonoknak, barátoknak is. Külső segítség nélkül a családok nagyon hamar túlterhelődnek.

MEGSOKSZOROZÓDOTT FELADATOK

Általános tapasztalat, hogy a családon belüli segítség (valaki főz az édesanya helyett, napközben a nagyszülők besegítenek a gyerekek ellátásában) inkább csak az első néhány hónapban érhető el, sok családban annyira messze laknak a nagyszülők, hogy nem tudnak nagyobb részt vállalni a kicsik ellátásában. Leggyakrabban 3-4 hónapos babákhoz hívnak a szülők segítőt, és leginkább a kicsikkel való foglalkozás a jelzett igény.

A gyermekek valamilyen speciális ellátása esetén (koraszülött vagy sérült gyermek) az önkéntes abban tud leginkább részt venni, ami jól begyakorolható feladat. Mivel önkénteseink nem szakemberek (bár sokan az egészségügy vagy az oktatás területéről jönnek a segítők közé), a mindennapi apróbb gondok megoldásában tudnak részt vállalni, és a speciális feladatok továbbra is a szülőkre vagy a szakemberekre tartoznak. Azonban így is nagyon hasznos a segítő jelenléte. Elkísérni a szakellátásra az édesanyát, adott fejlesztő feladatokat vagy játékokat az anya felügyeletével együtt végezni, az egyik gyermeket lefoglalni, míg a másik ellátását az anya elvégzi. A lelki teher súlyát is könnyebb úgy hordozni, ha valaki az édesanya keze alá dolgozik.

„A kicsik több mint két hónappal korábban születtek, mindketten hosszú hetekig kórházban voltak a születésük után. A nagyobbik súllyal született kisfiú szépen fejlődött, bár valamivel elmaradt a korosztályától mozgásban, és beszélni is később kezdett, de nagyon jól értette, amit beszéltek hozzá, sokat játszottunk együtt. A kisebbik testvére azonban önállóan étkezni, beszélni ottlétem ideje alatt nem tanult meg, a járás is csak segítséggel ment neki, speciális intézménybe került óvoda helyett. A szülők nagyon sokat foglalkoztak a kicsivel, és látszott az arcukon, hogy „nem szabad feladni”, de néha nagyon csüggedtnek látszottak. Rengeteg energiát kivett belőlem is minden alkalom náluk, közben pedig végig éreztem, hogy abból töltődök, hogy egész nap várják az érkezésem, és minden pillanatért hálásak, amiért egy ilyen helyzetben is vállalom, hogy velük vagyok...”

KÖNNYEBBSÉGEK EGYKORÚ TESTVÉREK ESETÉBEN

Az önkéntesek hamar észreveszik, hogy az ikerségnek a mindennapokban sok előnye is van. Az egykorú gyermekek egy idő után egyszerre etethetők, lassan az alvásidejük is közelít egymáshoz, különösen egypetűjű ikreknél az érdeklődésük hasonló lehet, egyszerre lehet nekik olvasni, építő játékkal, kreatív elfoglaltságokkal az érdeklődésüket felkelteni. Bár sokszor 1-2 éves kort betöltik, mire az alvásidő egy időpontra esik, de erre a legtöbb család törekedni szokott, és így több önkéntesünknek volt már feladata a legfáradtabb iker ébren tartása, hogy egyszerre lehessen lefektetni a kicsiket. Az azonos napirend elérése után megszűnik a segítő iránti igény a családban.

A GYERMEKEK CSALÁDON BELÜLI HELYZETE - IKREK ÉS NAGYOBB TESTVÉREK VISZONYA

Az ikergyermek hazaérkezése a kórházból a már családban élő testvéreket általában megviseli. A kicsik állandó sírása, az első hónapok szinte naponta változó napirendje megijeszti a testvéreket, elbizonytalanítja őket, sokszor nagyon anyásak lesznek, vagy nehezen oldódnak, magatartásuk megváltozik. A nagyobb testvérek bevonhatóak a kicsik ellátásába, de néhány hét után ez fárasztóvá, kellemetlenné válhat még egy iskolás korú gyermek esetében is.

Fontosnak tartjuk ebben a helyzetben is, hogy a segítők az anya megoldási javaslatait követve próbáljanak a keze alá dolgozni. Nincsenek egyedüli jó megoldások, csak az adott helyzetben a család számára megfelelő módszerek. Van, aki azt szeretné, hogy az ikreket valaki foglalja le kicsit, míg ő a többi testvérrel játszik, van, akinek az jelent segítséget, ha a nagyobb gyerekekkel foglalkozik az önkéntes, van, aki egyszerűen csak szeretne csendben átmenni a másik szobába, amíg össze szedi a gondolatait, vagy egyet telefonál. Mindenkinek más jelent könnyebbséget.

IKREK, HÁRMASIKREK EGYÜTTMŰKÖDÉSÉNEK DINAMIKÁJA

Akár kettes, akár hármas testvércsapatról van szó, az első néhány hónap általában elég ahhoz a gyermekeknek, hogy kialakuljon a működésükben egyfajta ismétlődő dinamika. Ki az erősebb, a hangosabb, az ügyesebb, a gyorsabb. Ennek megfelelően saját módszereket gyakorolnak be a figyelem elnyerésére édesanyjuktól és a segítőtől is. Szinte kivétel nélkül mindig egyszerre próbálnak figyelmet kapni, ami megnehezíti egy kevésbé gyakorlott segítő dolgát. Azonban az egykorú testvérek nem csak hadakozni, de türelmesen várni is előbb tanulnak meg egyedül született társaiknál. Ennek elősegítése sokszor szintén a segítőre hárul: türelmesen százszor is elmagyarázni, miért kell megvárni, míg a testvére kiszáll a hintából, odaad egy játékot, vagy megkínálja egy falat ennivalóval. Az ikrek sokszor kapkodva esznek, hogy nehogy valaki megszerezze az ételüket, elszaladnak egy játékkal, nehogy harc kezdődjön a kedvelt darab miatt. Lefoglalásuk és megnyugtatásuk különösen 2 éves kor alatt igazi kihívás a segítőknél. Külön előnyt jelent, ha a segítő maga is ikres anyuka, vagy ha többedszer van ikreket nevelő családban. Az anyukák meg szokták fogalmazni, ha azt szeretnék, hogy kevesebb legyen a sírás, vagy ha az a fontos, hogy minél előbb megtanulják az ikrek elfogadni a másik habitusát. Azt azonban többször is tapasztaltuk, hogy a segítő megérkezésével azonnal teljes figyelmet igényelnek a kicsik, a szülő és a segítő közötti beszélgetés sokkal nehezebben szokott menni, mint a különböző korú testvéreket nevelő családokban.

A SEGÍTÉS MEGFELELŐ FORMÁJA

Ikerbabáknál gyakran fordul elő, hogy közös jelrendszer, közös nyelv alakul ki közöttük, kapcsolatuk sokkal szorosabb lesz, mint a különböző korú testvéreké. Ennek a kapocsnak azonban hátrányát veheti észre az önkéntes, akinek több energiát kell befektetnie, hogy az ikrek egy idegen felnőttet elfogadjanak maguk körül.

ÖNKÉNTES:

„A kicsik nem jártak sehová, mindig édesanyjukkal voltak otthon, nem ismertek a szűk családon kívül senkit, mikor én hozzájuk érkeztem. Minden kedden találkoztunk, de mikor már a harmadik alkalommal csak sírás volt és félelem az arcukon, az anyukával egy szót sem tudtunk váltani, úgy éreztem, teljesen alkalmatlan vagyok a feladatra. Hazamentem, és csak ültem, és azon gondolkodtam, vajon alkalmas vagyok-e segítőnek. Jeleztem is a koordinátornak, mert ki kellett találni valamiféle másik megoldást az ismerkedésre.”

Az ilyen segítések esetén javasolni szoktuk, hogy az első néhány hétben heti több alkalommal találkozzon a segítő a családdal, esetleg egy külső helyszínen, adjon időt a kicsiknek az oldódásra, fokozatosan a kötődés kialakulására. Nem szabad feladni az ismerkedést az első pár hét után. A megszokás minden gyermeknél előbb-utóbb segítséget jelent.

MEDDIG TART A SEGÍTSÉG?

A segítség ideje ikres családoknál rendszerint jóval hosszabb, mint más családoknál. Fél év alatt éppen csak beleérkeznek a következő kihívások sorába, szinte kivétel nélkül hosszabítást kérnek. Átlagosan egy, néha másfél évig szeretnének segítőt a családba, hármaskoruknál szinte mindig a közösségbe kerülésig. Az OSA alapelvei alapján ezt nehezen tudjuk biztosítani, azonban mindig igyekszünk a lehető leginkább igazodni a család igényeihez.

Az ikreket nevelő családok segítése igen szép és életre szóló élményt jelentő feladat. A kicsik nagyon sok olyan perccel ajándékozzák meg a családba külsősként érkező embert, hogy néha magának a segítőnek is nehéz leválni a családról.

Az édesanya a segítő megérkezésével rendszerint nem egyszerűen szabad percekhez jut, hanem egy másik generáció vagy egy más élethelyzet már megszerzett tapasztalatait is kézhez kapja a családja működtetéséhez, újabb lehetőségeket lát meg, hogy nyitni tudjon a világ felé, miközben a gyerekek és a szülők is kötődni kezdenek a segítőhöz. A hosszabb, családnál töltött idő is rendszerint ezt erősíti.

Azonban ilyen helyzetekben is, mint minden más, otthonában segített családnál igaz, hogy amint az édesanya önmaga is boldogul, érdemes ritkítani a látogatások számát. Az anyákat nagy büszkeséggel tölti el, hogy már maguk is képesek ellátni a gyermekeket. Egy idő után saját tapasztalataikat kezdik megosztani más anyukákkal is. Optimális esetben a segítség végére önállóbbak, anyaságukban sikeresebbek és kiegyensúlyozottabbak lesznek, és ennek megerősítése talán a legfontosabb segítői feladat.





KIKET SEGÍTÜNK?

EGYSZÜLŐS CSALÁDOK

Az egyszülős családok száma Magyarországon az 1980-as évek elejétől indult hirtelen növekedésnek, tíz év alatt a korábbi 13%-ról 19%-ra emelkedett az arányuk. A rendszerváltást követően a növekedés lelassult, 2016-ban 22% volt azoknak a háztartásoknak az aránya, ahol legalább egy 24 éves vagy fiatalabb gyermek nevelkedett egy szülővel.

Azt hiszem, nem tévedünk, ha azt állítjuk, hogy mindannyiunk környezetében vannak olyan rokonok, ismerősök, barátok, akik egyedül nevelik egy vagy több gyermeküket, vagy ők maguk nevelkedtek olyan családban, ahol a hétköznapiakban nem volt jelen mindkét szülő, többnyire az apa.

AZ EGYSZÜLŐS CSALÁDOK SOKFÉLESÉGE

Az egyszülős családok, az egyedül gyereket nevelő vagy vállaló szülők sokféle élethelyzetből érkeznek, ugyanakkor az egyszülősség közös problematikája mellett rengeteg eltérés van közöttük. Az egyedül nevelő szülők és családok pontosan olyannyira sokfélék, ahogy általában a családok, közös ugyanakkor bennük, hogy a kialakulásuk, létrejöttük valamilyen módon veszteséghez, hiányhoz köthető, még abban az esetben is, ha az egyén saját döntése/választása eredményeképpen, sőt tudatosan került ebbe a családi struktúrába. Bár egyszülős családként gondolunk rájuk, a külvilág, a közvetlen környezet mégis egész máshogy fordul egy megözvegyült, egy elvált vagy egy egyedül gyereket vállaló szülő felé, ami tovább nehezíti ennek a csoportnak a definiálását, a körülrajzolását, hiszen különböző megítélések, értékítéletek kapcsolódnak hozzájuk.

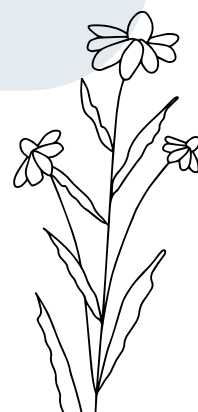
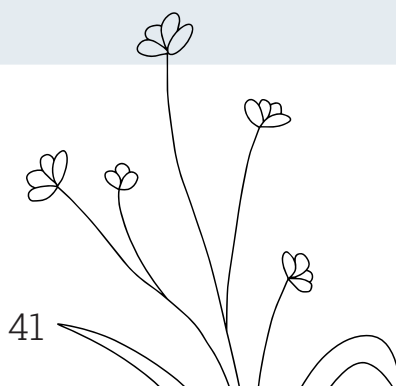
Közös ugyanakkor bennük, hogy nemcsak anyagi nehézségekkel, hanem folyamatos speciális mentális, lelki terhekkel, adottságokkal kell nap mint nap szembesülniük, különösen akkor, amikor egy édesanya egyedül vár gyermeket, vagy egyedül marad egy kisbabával.

Idetartozónak vélünk egy olyan, egyre növekvő számú csoportot is, akik módszertanilag nehezen beazonosíthatóak, de tapasztalatok alapján egyre többen vannak: olyan családok ezek, ahol az egyik szülő, többnyire az édesapa, gazdasági okokból kifolyólag külföldön vállal munkát, és a gyereknevelés, a családi élet hosszabb-rövidebb ideig tartó működtetése az édesanyára marad. Fontos figyelembe venni az egyedülálló szülőség időbeni vonatkozásait: a szülői életút átmeneti állapotának tekintjük egy esetleges következő párkapcsolat létesítése előtt, vagy kvázi állandó, a gyerek(ek) leválásáig, kirepüléséig tartó szülői életciklusnak.

Az itt felnövő gyerekek számát és későbbi esélyeit figyelembe véve ugyanakkor fontos leszögezni, hogy az egyszülős családok folyamatos támogatása mindenképpen hosszú távú előnyöket hordoz az élet minden területén: az egészségügytől kezdve az oktatáson át a munkaerőpiaci helyzetig.

Alapítványunktól gyakran kérnek segítséget egyedül gyereket nevelő anyukák. Különbőle élethelyzetekből jönnek, és ugyanúgy találkoznak normatív krízisekkel az életük során, mint bárki más, ugyanakkor mégis különböznek abban, hogy a fizikai és lelki terhekkel sokszor teljesen egyedül vannak felnőttként a családjukban. Úgy látjuk, egyre többen mernek közülük tudatosan segítséget kérni, hiszen tudják, ha összeomlanak a hétköznapi terhek súlya alatt, gyakran nincs másik felnőtt, aki a gyerekek gondozását ellátná.

„Vidéki kisvárosban jelentkezett szolgálatunknál egy anyuka azzal a kéréssel, hogy egyedül neveli előző kapcsolatából származó kiskamasz gyermekét, és egy új kapcsolatból egy ikerpárt, akik másfél évesek. Az ikrek hat hónapos kora óta az ő édesapjuk sem él már velük. Egyedül van, elfáradt, a gyerekek nagyon keveset és zaklatottan alszanak, valamint az egyikük fejlesztésre szorul. Támogatást szeretne kapni abban, hogy az ikrekkel eljussanak a fejlesztő foglalkozásra, ahol amíg az egyik gyerekkel foglalkozik, a másik gyerek felügyelete megoldott legyen. Továbbá abban is segítséget kért, hogy a helyi támogató lehetőségeket, szervezeteket megismerhesse és közben egy felnőttel beszélgethessen, ne érezze annyira egyedül magát. A településen nem volt ugyan helyi szolgálatunk, de annyira nehéz élethelyzetnek tűnt, amiről beszámolt, hogy egy közeli, autóval elérhető településről a koordinátorunk felkereste az édesanyját, hogy megnézzze, miben is tudunk a szervezet hatáskörében segíteni. Az első látogatás alkalmával kiderült, hogy egy kétgenerációs házban az édesanya együtt lakik a saját anyukájával, a gyerekei nagymamájával, de annyira elmérgesedett az évek alatt a kapcsolatuk, hogy nem állnak egymással szóba. Az OSA önkéntesével arra szerződtek, hogy az önkéntes segít az édesanyának a helyben elérhető támogatásokat, fejlesztési lehetőségeket felderíteni, ezekre a gyerekekkel együtt eljutni. A támogatás hetei alatt a praktikus feladatokban való megsegítés mellett a rendszeres beszélgetések, az erőforrások feltárása kapcsán az édesanya és a nagymama viszonyában enyhült a feszültség, bizonyos területeken elkezdtek egymásra támaszkodni, kölcsönösen kommunikálni.”



TÁRSAS KAPCSOLATOK HIÁNYA

Sokszor jellemző a hozzánk forduló egyedül nevelő szülőkre, hogy már közel vannak a totális kifáradáshoz, ezt érezve jelentkeznek be az alapítványnál és kérnek segítséget, gyakran mentális támogatásban, a helyzetek átbeszélésében, a megerősítésben, így sokszor kérés-ként jelenik meg a felnőtt társaság igénye.

Az első hónapokban különösen sokan vannak kezdetben otthon a kisgyerekekkel, társ vagy barátok nélkül. Az anyák mentális egészsége, a valósághoz való kapcsolódás fenntartása miatt is rendkívüli módon szükségük van arra, hogy legalább hetente egyszer egy másik felnőtt, egy tapasztalt szülő rájuk nyissa az ajtót, és más minőségben legyen jelen az életükben.

A hétköznapi kiszolgáltatottság, a feladatok ellátásában való segítség kérése is fontos az egyedül nevelő szülők életében. Gyakran fordul elő, hogy az egyetlen személy, akitől segítséget kérhetnek, a nagyszülő. Ők viszont gyakran távol élnek, idősek, betegesek vagy egyszerűen a nagyon kiszolgáltatott helyzet okozta erős egymásrautaltság nehezíti a kapcsolatot. Sokan fogalmazzák meg, hogy mennyire más az érzelmileg független önkéntes segítségét, támogatását elfogadni, mint egy nagymamáét, még ha a legjobb szándékkal is van jelen a család életében.

Az elmúlt néhány évben az is megfigyelhető, különösen a budapesti kerületekben, hogy egyre többen jelentkeznek be olyan édesanyák hozzánk már a várandósság ideje alatt, akik tudják, hogy egyedül lesznek a kisbabával, és vagy nincs egyáltalán segítségük, vagy a saját szüleik már idősek és kevésbé terhelhetők. Jellemzően ők harmincas éveik végén, negyvenes éveik elején járó, egyedül gyereket vállaló nők, akik tudatosan tervezik a babával töltött első hónapok forgatókönyvét. Az ilyen bejelentkezéseknél az első találkozás a koordinátorral már a várandósság idején történik, az önkéntes látogatása pedig a baba születésével veszi kezdetét.





KIKET SEGÍTÜNK?

SÉRÜLT GYERMEKET NEVELŐ CSALÁDOK

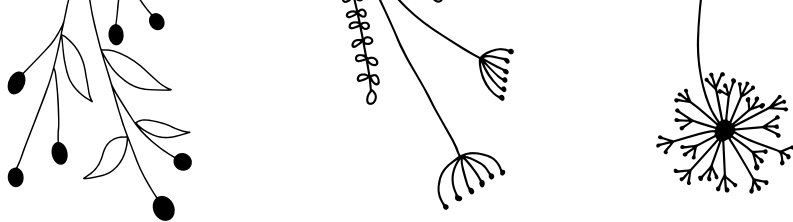
NEM VÁRT NEHÉZSÉGEK

Egy sérült gyermek érkezése a családba paranormatív krízis – alapjaiban változtatja meg a családi rendszert, ami teljesen kibillen az egyensúlyából. Az, hogy ki hogyan reagál a kialakult helyzetre, teljesen egyéni, a családi szerepek is teljesen átalakulnak. A gyermekek ezekben a családokban saját érintettségük okán többnyire különleges ellátásra szorulnak: speciális egészségügyi ellátásra, fejlesztésre, ápolásra, ami fokozottan igénybe veszi a családot, illetve a szülőket. A tágabb családra is fokozott terhek hárulnak, több figyelmet, több erőforrást kell bevonni a sérült gyerek nevelésébe.

Mivel a sérült, illetve sajátos nevelésű gyermek nevelése különösen nagy leterheltséget jelent, így a szülők gyakran veszik igénybe a nagyszülők segítségét. Ez a függés, kiszolgáltatottság sokszor ahhoz vezethet, hogy az egyébként már felnőtt független szülő újra gyermekként lesz kezelve. Amikor a fiatalabb testvér rendelkezik valamilyen hátránnyal, a szülők minden figyelmüket neki szentelik. Az egészséges testvér úgy érezheti, hogy ő el van hanyagolva, vele nem töltenek annyi időt, mint testvérével. Az ilyen gyerekek idejelenként felnőtté válnak, megtanulnak felelősséget vállalni testvérükért. Gyakran kimarad az igazi, gond nélküli gyermekkor.

Magyarországon a közeg gyakran inkább megbélyegző, mint elfogadó. Az emberek többnyire megítélik a sérült, vagy valamilyen nevelési nehézséggel élő gyerekeket és családjaikat is. Hátrányos helyzetűvé ezek a családok leginkább attól válnak, ahogy a világ bánik vagy nem bánik velük. A sajátos nevelési igényű gyermeket nevelő szülőkhöz helyzetük miatt olyan pszichés folyamatok indulhatnak be, ami még tovább nehezítheti a kapcsolatot környezetükkel, egyre elszigeteltebbé válhatnak. Nagyon sok család nem bírja el ezt a terhet, és felbomlik. Megfelelő szakemberek bevonásával ez megelőzhető lenne, mégis az Otthon Segítünk Alapítvány működése során is látjuk, hogy édesanyák nagyobb arányban maradnak egyedül az ilyen helyzetekben.

MÁSHOGY KELL-E SEGÍTENI?



Sérült, illetve különleges gyermekeket nevelő kisgyerekes családoknak is nagyon nagy szüksége lenne arra, hogy mindennapok során, legalább ameddig a gyerek intézménybe nem kerül, külső segítséget kapjanak. Sajnos sokszor még onnan sem kapják meg a megfelelő támogatást, ahol lenne erre lehetőség, mert az emberek többsége megriad a sérült gyerektől, megretten a feladattól akkor is, ha a gyermeknek éppen nincsen olyan speciális igénye amiben egy laikus ne tudna segíteni. Ez azt is jelenti, hogy alapvetően a segítség formái, a segítségkérés mögött meghúzódó szükségletek ugyanazok, mint egészséges gyermeket nevelő családok esetén: az anyát megerősíteni kompetenciájában, felnőtt kapcsolatot biztosítani az elszigetelődő szülőknek, és a mindennapi tevékenységek megszervezésében támogatást nyújtani.

„Két kisgyerekünk van, a nagyobbik 3,5 éves egészséges eleven kisfiú, a második gyermekünket születésekor újra kellett élesztetni, jelentősen le van maradva a korosztályától, és úgy néz ki, hogy egész életében ránk szorul. A covid helyzetben, sajnos a nagyszülői segítség kiesett, ezért a családuk az összeomlás szélére került. A kisebbik fiúmat naponta kell(ett) fejlesztésre és egyéb vizsgálatokra, foglalkozásra hordani, a nagyobbiknak az óvoda hol nyitva volt, hol bezárt. Én voltam egész nap a gyerekekkel, a férjem egész nap dolgozott, munka után pedig engem váltott le. Először azzal a gondolattal kerestem meg az Otthon Segítünket, hogy hetente legalább egy délután szabad lehessen a férjem, hogy jusson egy kis ideje saját magára. Az önkéntes abban is nagy segítségemre volt, hogy délután elkísért minket az oviba, nem akadálymentes az ovi, nehéz a kocsival lecipelni a gyereket, meg logisztikailag még nehezebb egy sérült gyerekkel mozogni, ha kiveszem a kocsiból, akkor nem lehet letenni, mert nem tud ülni, de akkor nem tudok segíteni a nagyobb gyereknek, aki még szintén kicsi. Ezen túl jó volt abban a lelki stresszben való osztozás, amivel a játszótérezés jár, hiszen mindenki megnéz minket, vagy pont, hogy nem mer nézni, és az emberben kirekesztettség érzés van, azt éli meg, hogy a társadalom peremére szorult, hogy nem olyanok vagyunk, mint a többi család, szóval ezt az érzést is jó volt megosztani.

Az önkéntes látogatásainak köszönhetően javult a férjemmel a párkapcsolatunk, hiszen kipihentebb volt. A nagyobbik gyerekemmel pedig több minőségi időt tölthettem, amíg a kicsivel más foglalkozott. Az egészséges nagytesónak fokozottan nehéz, hiszen más családokban a kistesó jó esetben csak ideiglenesen sajátítja ki az anyukát, nálunk sajnos nem átmeneti állapot, és hatványozottan több figyelmet kell, hogy kapjon a kistesó.”

Az Otthon Segítünk Alapítvány azokban az esetekben tud elvállalni érintett családokat, amikor olyan ponton akadnak el, amihez elegendő a 6-9 hónapig tartó időtartam. Ezekben az esetekben is az átlendülést igyekszünk segíteni, azt hogy ebben az állandósult helyzetben megtalálják a szülők az aktuális krízisre a megoldást.

Ezeknek az édesanyáknak hatványozottan fontos, hogy beszélhessenek a helyzetükről, meghallgassák, és érzelmileg támogassák őket. Szükség volna arra, hogy ezek a szülők, akik hétköznapi hőökként viszik, a terheket, ne kirekesztettként éljenek a világban, hanem nyitottságra, elfogadásra és támogatásra leljenek.

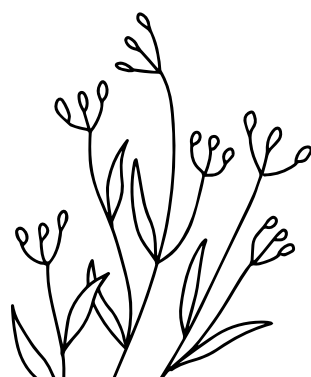
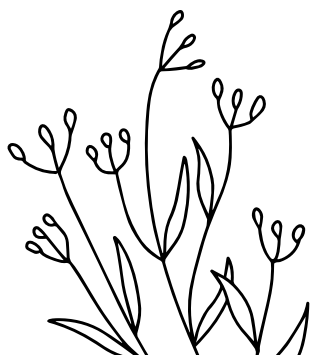
HA A SZÜLŐK ÉRINTETTEK

Az OSA életében nem egyszer fordul elő, hogy olyan család keres meg minket, ahol valamilyen szülőnek van valamilyen érintettsége. Ezekben az esetekben, konkrét feladatokra, meghatározott időszakra be tudnak segíteni önkénteseink, hiszen a cél itt is az, hogy átsegítsük a családot az aktuális élethelyzeten, életciklus váltáson.

Volt olyan esetünk, amikor egy vak édesanyának született a harmadik gyereke, és ideiglenesen szüksége volt még két kézre. Közben az önkéntesnek az is feladata volt, hogy a látó gyermeknek megtanítsa a színeket. Egy másik vak édesanyát, aki tanulni kezdett, önkéntesünk kísérte el a tanfolyamra.

Csodálatosan szép segítségünk volt az ajkai szervezetünknél, amikor egy siket szülőpár kért segítséget halló gyermeke mellé, hogy az önkéntes beszéltesse a kisfiút, mielőtt bölcsődébe megy, hogy javítsák a kiejtését. Mondókáztak, és gyerekdalokat tanultak együtt, de volt olyan alkalom is, amikor a bankba kísérte el az önkéntes az édesanyát, hogy segítse a kommunikációt.

A sérült gyermeket nevelő családok, illetve azok az esetek, amikor a szülőnek van valamilyen speciális érintettsége, nem tartoznak bele az Otthon Segítünk Alapítvány profiljába, hiszen önkénteseink nem rendelkeznek a megfelelő tudással ahhoz, hogy speciális igényű családokat látogassanak. Mégis látszik, hogy az ő életükben is adódhatnak olyan helyzetek, amikor nem az állandósult helyzetükben, hanem aktuális feladatra keresnek megoldást, aminek megtalálásában alapítványunk részt tud vállalni.





HOGYAN SEGÍTÜNK?

KOMMUNIKÁCIÓ A SZÜLŐKKEL

Az Otthon Segítünk Alapítvány önkéntese idegenként érkezik a segítséget kérő családba, de úgy szeretne segíteni, mint egy jó szomszéd, és a három hónap végén gyakran barátként köszön el a családtól. Ez az időszak elég hosszú ahhoz, hogy ez a kapcsolat igazán bizalmivá váljon, de hogy hamar megtalálja a család és az önkéntes a közös hangot, szükség van a hatékony kommunikációra. Ennek egyszerűen alkalmazható eszközeit mutatja be a következő fejezet.

KAPCSOLÓDÁSI PONTOK KERESÉSE

A szervező, miután elsőként találkozik a családdal, igyekszik olyan önkéntest választani, akiről úgy gondolja, jól fog tudni együttműködni velük. Ennek egyik jele lehet, ha van közös pont a család és az önkéntes között. A felkészítésen mindig elhangzik, hogy a kapcsolatépítés első lépéseként hozzák fel a közös témát, beszélgessenek róla. Ilyen lehet például a kutya- vagy cicatartás, az egészséges táplálkozás fontossága, egy hobbi, az olvasás szeretete, az azonos városrészben lakás, a nagycsaládos lét vagy a hasonló foglalkozás. Ha van közös platform, a hasonlóság érzése, könnyebb a továbblépés, és számos új kapcsolódási pontra is fény derülhet.

ÖNKÉNTES

„Olyan jó, hogy pont olyan családot kaptam, ahol az anyukának ennyire fontos volt, hogy vigyük a gyerekeket levegőre, mert ez szerintem is nagyon fontos. Mindketten megörültünk neki, hogy hasonlóan gondolkozunk erről, és azon igyekeztünk, hogy minél több időt tudjunk kint tölteni.”

ÖNKÉNTES

„Jó, hogy olyan családhoz kerültem, ahol a gyerekek és az anyuka is nagyon szeret kézműveskedni, mert így együtt is tudtunk alkotni. Közben sok mindent tanultunk is egymástól.”

SZÜLŐ

„Nagyon jó volt, hogy olyan önkéntes jött, akinek szintén három gyereke van, mert így pontosan tudta milyen, amikor egyszerre akar három gyerek három különböző dolgot csinálni.”

„Kicsit megkönnyebbültem, amikor kiderült, hogy neki is van kutyája, mert így nem is kellett elmondanom, mit jelent nekünk a kutya. Pontosan értette ezt is.”

„Az szuper volt, hogy egyből volt közös témánk, hiszen hasonló helyen dolgoztunk.”

POZITÍVUMOK MEGLÁTÁSA – ELISMERÉS ADÁSA

Gyakran találkozunk olyan szülővel, aki elbizonytalanodott, a korábbi munkahelyi környezetéhez képest kevesebb elismerést kap, esetleg saját maga is nehezen veszi észre a gyereknevelés, gondozás terén elért eredményeket, pozitív változásokat, ezért önmagával is elégedetlen lehet.

Önkénteseinket arra kérjük, figyeljenek a pozitívumokra, vegyék észre a hétről hétre érzékelhető apró változásokat, és adjanak elismerést a gyerekeknek és a szülőnek is. A látható eredményre és a megtett erőfeszítésre is.

„Annyira örült az anyuka, ha észrevettem, megdicsértem valamit, láttam, hogy erre most talán még nagyobb szüksége van, mint a többi segítségemre.”

„Annyira kedvesek voltak a gyerekek, hogy öröm volt hozzájuk járni, ha megdicsértem a gyerekeket, láttam, hogy az anyukájuk is büszke volt rájuk.”

„A nagyobbik gyerek nagyon szépen rajzolt, mindig megcsodáltam a képeit, a szülők valahogy olyan természetesnek vették, hogy így rajzol, nem gondolták, hogy ez különleges, de egy idő után úgy vettem észre, ők is elkezdtek más szemmel nézni a rajzait, és ők is rácsodálkoztak.”

SZÜLŐ

„Végre valaki észrevette, mennyi munka van abban is, hogy egyáltalán ennyire rendben legyen a lakás.”

SZÜLŐ

„Én nem is vettem észre, hogy már végre kevesebbet van játék közben a szájában a cumi, de Magdinak feltűnt, hogy egy hét alatt is lett egy kis változás, és tényleg! Ez nekem is erőt adott, hogy folytassam a leszoktatást.”

SZÜLŐ

„Annyi dicséretet kaptam Helgától, hogy az szárnyakat adott!”

SZÜLŐ

„Piroska a gyerekeket is mindenért megdicsérte, és ők ennek annyira örültek, magamban gondoltam, ezt eltanulom tőle.”

SZÜLŐ

„Klári mindig azt nézte, mi megy jól, és nem a hibákat kereste, mint más...”

MEGHALLGATÁS

A kisgyerekekkel otthon lévő szülőknek sokszor fájdalmasan hiányzik, hogy egy felnőtt teljes figyelmét adja nekik, meghallgassa őket. Önkénteseink a felkészítés során nehezen hiszik el, amíg maguk is nem tapasztalják meg, hogy mennyire értékes lehet csak a meghallgatás is. Ilyenkor megszakítatlan időt és teljes figyelmet kap a másik, hogy elmondhassa, mi bántja, mi foglalkoztatja, úgy, hogy biztos lehet benne, hogy megértést és elfogadást kap.

ÖNKÉNTES

„Az a legnehezebb, hogy ne mondjam egyből, két mondat után, ami nekem eszembe jut, vagy hogy velem hogy volt hasonló helyzetben. Szoktam magam figyelmeztetni ilyenkor, hogy ez most az ő ideje.”

SZÜLŐ

„Végre valaki végig hallgatott!”

SZÜLŐ

„Végre valakinek elmondhattam, és megértette a gondomat.”

SZÜLŐ

„Úgy örültem, hogy végre egy értelmes felnőttel beszélgethetek.”

SZÜLŐ

„Tudtam, hogy bármit elmondhatok neki, mert nem fogja később a fejemhez vágni.”

ÉRZÉSEK, SZÜKSÉGLETEK VISSZAJELZÉSE

A gondokkal terhelt szülő számára nem is olyan könnyű érzéseket, szükségleteket beazonosítani, megfogalmazni. A meghallgatás során sokszor egy parttalan panaszáradat indul el. Ha a meghallgatáson túl visszajelzést is tud adni az önkéntes azzal, hogy összefoglalja a probléma lényegét, megfogalmazza, mit érez ebben a helyzetben a szülő, és hogy mire lenne szüksége, akkor a szülő nemcsak megértést kap, hanem segítséget is, hogy tudatosabban nézzen rá a saját problémájára.

ÖNKÉNTES

„Nem is gondoltam volna, hogy ennyire elkeseredhet valaki attól, hogy a kisgyereke még mindig felkel éjszakánként. De láttam az anyukán, hogy annyira kimerült, hogy most muszáj egy kicsit aludnia.”

SZÜLŐ

„Ági előtt bevállalhattam azt is, hogy elkeseredett vagyok, azt is, ha elegendem volt, azt is, ha csalódott voltam, mert egyedül éreztem magam.”

SZÜLŐ

„Melinda megértette, miért nehéz ez nekem.”

TANÁCSADÁS HELYETT EGYÜTTGONDOLKODÁS

„Tanáccsal már tele a padlás!” – halljuk sokszor a szülőktől. Az OSA önkéntesei saját szülői tapasztalataikkal úgy segítenek, hogy közben kerülik a tanácsadást. Abban hiszünk, hogy a szülők meg tudják találni a számukra legjobb megoldást, ebben is támogatjuk őket. A problémák, amelyekkel a kisgyermekes családok találkozhatnak, ugyan hasonlóak lehetnek, de a megoldások, amik beválnak, ezerfélék. Azt tartjuk szem előtt, hogy ami korábban bevált, az csak egy lehetséges megoldás az ezer közül. Meghallgatjuk a problémát, és együtt gondolkodunk a lehetőségeken ilyen kérdéseket feltéve: Miket próbáltál ki eddig? Milyen ötleteid merültek fel még? Van még olyan lehetőség, amire eddig nem gondoltál? Láttál még olyan megoldást, ami bevált? Mi a legfontosabb neked ebben a helyzetben? Mi lenne ebben a helyzetben neked az előrelépés? Mi lenne az az első lépés, amit meg tudnál ezért tenni? Mi lenne az a változtatás, amit könnyen meg tudnál tenni?

Támogatjuk a szülőt, ha kigondolta, mit fog először kipróbálni a probléma megoldásáért. Vele örülünk akkor is, ha sikerül változást elérni, de ott leszünk vele akkor is, ha a próbálkozás nem hozta meg a várt sikert, és új lehetőséget keres.

ÖNKÉNTES

„Az a legnehezebb, amikor segítséget kér az anyuka, és rögtön mondanám, hogy szerintem mit kéne csinálni. Amikor egy szülő elmeséli a problémáját, akkor nekem egyből eszembe jut számos jó tanács, de egyúttal az is, hogy nem tanácsok osztogatásával segítek a legtöbbet. Sokszor tényleg az derül ki a végére, hogy csak szeretne volna elmondani valakinek a gondját, és miközben elmesélte, már eszébe is jutott, hogyan fogja megoldani.”

ÖNKÉNTES

„Néha úgy meglepődöm, hogy egy-egy helyzetet sokkal egyszerűbben is megold egy anyuka, mint ahogy én gondoltam volna!”

ÖNKÉNTES

„Ahogy több családhoz járok, egyre inkább látom, hogy ugyanarra a problémára mennyire más megoldást találnak a különböző családok. Annyira különböző dolgokról derül ki, hogy működnek.”

„Végre valaki nem mondta meg a tutit!”

„Féltem, hogy majd az önkéntes is osztja az észt, mint a családomban sokan, de vele nyugodtan beszélgethettem, mert nem állt elő a kész ötleteivel, terveivel.”

„Jutka nem mondta meg, hogy mit hogy kell csinálni, ez szuper volt, mert mindenki más az ötleteivel bombázott, én meg csak kapkodtam össze-vissza.”

A HATÉKONY SEGÍTSÉG

Mire lenne szükséged? Miben tudok segíteni? Mit szeretnél, mit csináljunk ma? Mi lenne számodra most a legfontosabb?

Ezek fontos kérdések ahhoz, hogy megvalósuljon az az elvünk, hogy abban segítünk, amire a szülőnek szüksége van. Sok kisgyermekes szülőnek szokatlan ez a kérdés, szokatlan, hogy az ő igénye is fontos lehet. Ezzel is azt szeretnék kifejezni felé, hogy az ő kezében van az irányítás, számunkra az ő jólléte a legfontosabb. Abban hiszünk, hogy ha a szülő jól van, akkor a gyerekek is jól lesznek.

„Ez a „Miben segíthetek?” kérdés szuperül bevált, így nem kell nekem kitalálni, mit segítsen, és nem esem abba a csapdába sem, hogy olyasmit csináljak, ami nekik egyáltalán nem fontos.”

„Ezt a kérdést bevezettem a saját lányomnál is, ha megyek. Azóta lényegesen kevesebb a konfliktus.”

„Ahogy beléptem, eszembe jutott, hogy elpakolhatnánk együtt a kimosott ruhákat, vagy betehetnénk a cipőket a helyére, vagy rendet rakhatnánk a konyhában, de szerencsére megkérdeztem, mit segíthetek, és így kiderült, hogy Zsófinak most az lenne a legfontosabb, hogy a nagyobb gyereket lefoglaltam, amíg ő a kicsit nyugodtan megszoptatja, és utána végre egyszer nyugodtan jussanak le a játszótérre.”

„Lassan megtanultam előre tervezni azzal az idővel, amit Erika itt töltött.”

„Nem erőltetett rám semmit, hogy mit csináljunk, olyan volt, mint egy jó tündér, azt csináltunk együtt, amit én kértem.”

„Sokszor mondtam azt, hogy csak legyen itt, és beszéljessünk, mert napok telnek el, amíg valakivel felnőttel beszélgethetek. Más erre azt mondaná, hogy ez nem is segítség, de nekem pont ez hiányzott.”

„Olyan megnyugtató volt, hogy nem mondta, mit hogy kéne inkább csinálni, hanem elfogadta úgy, ahogy én szoktam.”

A MEGLÉVŐ SAJÁT ERŐFORRÁSOK FELTÁRÁSA

Erőforrásaink akkor is vannak, amikor épp azt gondoljuk, hogy teljesen lemerültünk. Ha van, aki rákérdez ezekre, már jó esély van rá, hogy eszünkbe is jut néhány, és ahogy beszélgetünk róla, egyre többet fedezhetünk fel.

Egy kisgyerekes családban a következő erőforrásokat érdemes időnként számba venni:

- A kapcsolatok – ki segíthet még, kire lehet számítani, kiket ismersz, kire tudsz támaszkodni, kivel tartod a kapcsolatot.
- Örömök, pozitív élmények – mi az, ami feltölt, mi szerez örömet, mit szerettek együtt csinálni.
- Befolyás, hatás, irányítás – mi az, amit meg tudsz előre tervezni, miben dönthetsz szabadon, mi az, ami rajtatok múlik.
- Önbecsülés, elismerés – mivel vagy elégedett, miben voltál korábban sikeres, mire vagy büszke, mi az, ami úgy érzed, jól megy, ha voltál már hasonló helyzetben, azt hogyan oldottad meg.

„Amikor a családról beszélgettünk, kiderült, hogy lakik egy közeli településen egy kedves nagynéni, csak eddig nem gondolt rá, hogy esetleg időnként szívesen eljönne ő is.”

„Amikor Zsófi arról beszélt, hogy milyen jó volt tavaly a gyerekekkel együtt mézeskalácsot sütni, akkor egyből jobb kedvre derült. És másnap neki is álltak sütni, pedig még messze volt a karácsony.”

„Rájöttem, hogy a férjemet is megkérhetem időnként, hogy vigye le a gyerekeket, én meg addig végre olvashatok egy kicsit.”

„Amióta az önkéntes jár hozzánk, a nagymamát is többször áthívom, csak két órára, ennyi neki sem fárasztó.”

„Kicsit jobban tervezem a napunkat, és így többet tudunk a játszín lenni, ott meg mindannyian jobban érezzük magunkat.”

AZ INDULAT, A FESZÜLTSEG VÁLLALHATÓSÁGA

A legtürelemesebb anyánál vagy apánál is időnként elszakad a cérna, de ettől még nem lesz rossz szülő. A gyereknevelésben rengeteg feszültséggel teli helyzet adódik. Amikor az érzelmek a tetőfokra hágnak, akkor nagyon kis esélye van a racionális gondolkodásnak. Ilyenkor könnyen előfordulhat, hogy olyat mondunk, teszünk, ami elmélyíti a konfliktust, vagy nehezíti a meglévő helyzetet. A probléma megoldására akkor van nagyobb esélyünk, ha először ezt a feszültséget levezetjük és utána gondolkodunk a kiváltó okon. Ebben az állapotban a „Nyugodj meg!” mondat gyorsan kiszaladhat a szánkon, és az esetek többségében ettől a másik fél még idegesebb lesz. Ha szabadon beszélhetünk a bennünk lévő feszültségről, mert a meghallgató, például az önkéntes, a figyelmét tudja adni, akkor csökkenni fog ez a feszültség. A beszélgetésen túl van még jó néhány módszer, amellyel gyerek és felnőtt egyaránt tudja csökkenteni a feszültségét, érdemes ezekről beszélgetni gondtalanabb időszakokban. Ilyen eszközök lehetnek a légzésre figyelés, az éneklés, mozgás, a kéz ökölbe szorítása, a bőr lehűtése, a figyelem elterelése, a simogatás, az ölelés, de akár a sírás is.

„Úgy sajnálom, amikor nagyon ideges, de tudom, hogy ilyenkor nekem is az a legjobb, ha nem szólnak hozzám, amíg kipuffogom magam.”

„A kicsi nagyon gyorsan bemérgesedik, az egyik ilyen alkalommal hívtam, hogy fusson oda, és megölelem. Ez annyira tetszett neki, hogy azóta gyakran mondja: Mérges vagyok-odafutok, és úgy látom, tényleg segít neki.”

„Hú, most jól kipanaszkodtam magam, el is szállt a mérgem!”

„A kisebbik gyakran mérgeskedett abban az időben. Gizikével együtt próbálgattuk, mivel tudná levezetni a feszültségét, végül a párnadobálás és a hangos éneklés vált be. Az éneklést én is kipróbáltam, és nekem is működik.”

ÉRTÉKKÜLÖNBSÉG ESETÉN IS ELFOGADÁS

Ha visszagondolunk arra, mi szokott minket nagyon feldühíteni, vagy mi az, amin sokszor összeveszünk valakivel, akkor gyakran ismerhetjük fel, hogy ennek az az oka, hogy valami nagyon fontos számunkra. Az értékrendünkben olyan magasan helyezkedik el, hogy ha „támadás” éri, valaki kétségbe vonja, akkor minden energiánkkal védeni fogjuk. Nehéz ebben a helyzetben meglátni, hogy a másik fél nem rosszindulatból, támadásból vélekedik másképp, hanem mert neki más a meggyőződése, neki más a fontos érték. Amint ezt meglátjuk, lehetőségünk van úgy dönteni, hogy a másik győzködése helyett érdeklődéssel fordulunk felé, miért és hogyan jutott erre a meggyőződésre, mit jelent ez neki. Ettől a parttalan, indulatos vitából egy érdekes beszélgetés válik, aminek során még akár közös pontokat is találhatunk.

A leggyakoribb értékütközések területei a kisgyermekes családokban a következők: ünnepek, hagyományok, szokások, gyereknevelés, nagycsaládba való beilleszkedés, szerepek, rend, pénz, munka, a házimunkák megosztása.

„Én már az önkéntes felkészítésen is csodálkoztam, hogy mennyire más lehet a véleményünk a fontos dolgokról, de ez sokat segített abban, hogy el tudjam fogadni a segített családnál is, hogy van, amiről nagyon másképp gondolkoznak.”

„Így, hogy láttam, hogy a fiatal önkéntes társam is feleslegesnek találja a ruhák vasalását, már a lányomtól is könnyebben el tudom fogadni.”

„Mielőtt megszülettek volna a gyerekek, sosem beszéltünk arról, hogy fogjuk nevelni őket. Most egy csomó mindenben összeütközünk ebben a férjemmel, jó hogy ezekről tudtam Jutkával is beszélni, ezután a férjemmel is kicsit könnyebben ment.”

„Mióta Máriával is beszélgettem az ünnepekről, most már jobban látom, miért ragaszkodnak az anyósomé a saját szokásukhoz.”

TAPASZTALATI TANULÁS AZ ÖNKÉNTESFELKÉSZÍTÉSEN A KOMMUNIKÁCIÓRÓL (IS)

Az önkénteseinket a tapasztalati tanulás módszereivel készítjük fel. Előhívjuk azokat az élményeket, amelyeket kisgyermekes szülőként éltek meg, és a hozzájuk kapcsolódó érzéseket, szükségleteket kell megfogalmazniuk. Különleges megtapasztalni, hogy ugyanazt a helyzetet másképp élték meg, más érzelmeket váltott ki belőlük, és nagyon eltérő szükségleteket fogalmaznak meg. Ez a sokszínűség már előre jelzi, a látogatott család-jaink is ilyen változatosak lesznek. Keressük a pozitív élményeket, a jól sikerült segítségadást, egy megnyugtató beszélgetést, egy probléma sikeres megoldását, és együtt derítjük fel, mitől voltak ezek sikeresek. Jó példákat, jó mintákat és erőforrásokat keresünk, amelyeket a családlátogatásaikkor jól tudnak majd használni. Az összegyűjtött közös tapasztalatokat rendszerbe foglaljuk, majd hozzátesszük az elméleti tudásunkat. Minden módszert kipróbálunk, adunk időt a gyakorlásra, megtapasztalásra páros, kiscsoportos feladatokban is, de biztatjuk őket, hogy egyes dolgokat otthon is gyakoroljanak.

PÉLDÁK KOMMUNIKÁCIÓRA

A következőkben bemutatunk három olyan beszélgetésrészletet, amely egy önkéntes és az általa segített anya között zajlott. A részletek lehetőséget nyújtanak néhány bemutatott kommunikációs elem gyakorlatba illesztésére.

Önkéntes: *Szervusztok. Hogy telt a reggeletek?*

MEGHALLGATÁS

Anya: Ne is kérdezd, az éjjel ötször voltunk fent, reggel pedig már 6-kor felébredt. Azóta csak nyűglődünk egymással, semmi se megy úgy, ahogy szokott. Én is csak kóválygok.

Önkéntes: *Akkor most mindketten fáradtak vagytok, és nehezebben megy így a napi rutin.*

ÉRZÉSEK, SZÜKSÉGLETEK VISSZAJELZÉSE

Anya: Igen, le se tudom tenni Zsófit, mert olyan nyűgös, ő már evett, de nekem még csak egy falatot sikerült. Annyi mindent terveztem mára, de ez most egyre reménytelenebb. Valahogy legalább elő kell készítenem az ebédet, aztán összekészülni, hogy kicsit kint is tudjunk lenni, hátha ott tud aludni egyet.

Önkéntes: *Szeretnéd legalább a legszükségesebb dolgokat megcsinálni, hogy kapj egy kis levegőt.*

ÉRZÉSEK, SZÜKSÉGLETEK VISSZAJELZÉSE

Mivel tudok most legjobban segíteni neked?

A HATÉKONY SEGÍTSÉG

Anya: Csak foglald le Zsófit, mert nekem már fogytán a türelmem, és én addig összeszedem magam is meg a konyhát is. Félig elkészítem az ebédet, aztán együtt összekészülünk a sétához.

Önkéntes: *Jó, akkor én mesélek Zsófinak, vagy játszom vele.*

AZ INDULAT, FESZÜLTÉG
VÁLLALHATÓSÁGA

Anya: De jó, hogy jöttél, ma megint alig aludtunk éjszaka, már teljesen kimerültem, minden éjjel négyszer, ötször felébred a kicsi, és mostanában a nagyobb is felkel kétszer. Én meg csak járkálok egyik ágytól a másikig.

Önkéntes: *Látom, hogy nagyon fáradt vagy az éjszakázástól, és nem könnyű így nappal helytállni.*

ÉRZÉSEK, SZÜKSÉGLETEK VISSZAJELZÉSE,
AZ INDULAT, FESZÜLTSG VÁLLALHATÓSÁGA

Anya: Hát igen, így nincs elég energiám napközben, sokszor csak kóválygok. Muszáj kitalálni valamit, hogy az éjszakák nyugisabbak legyenek.

Önkéntes: *Szeretnél valami megoldást találni, hogy mindannyian többet tudjatok aludni.*

TANÁCSADÁS HELYETT EGYÜTTGONDOLKODÁS

Anya: Most már bármit kipróbálnék, csak legyen éjjel nyugi!

Önkéntes: *Nagyon elszántnak tűnsz. Arra gondolsz, hogy érdemes lenne valamin változtatni, új dolgokat bevezetni.*

POZITÍVUMOK MEGLÁTÁSA - ELISMERÉS ADÁSA

Önkéntes: *Jó lenne, ha lenne valami biztos tippem, de eddig azt tapasztaltam, hogy hol ez válik be, hol az. Most hogy csináljátok az estét, éjszakákat?*

TANÁCSADÁS HELYETT EGYÜTTGONDOLKODÁS

Anya: Nagyjából együtt vacsizunk, ha van még idő, játszunk kicsit, aztán attól függően, hogy ki milyen fáradt, az fürdik először, a nagyobbal ezen van egy csomó huzavona, aztán a kicsit altatom én, a nagyobbal addig apa játszik. De ettől sokszor úgy felpörög, hogy utána alig akar elaludni, és megy a szokásos „még egy puszi” „szomjas vagyok” stb. műsor. Nálunk az este kész cirkusz. Mire végre alszanak, mi is kidőlünk. A kicsi mostanában többször felébred, ilyenkor megszoptatom, és visszaalszik, de már nem kéne éjjel 4-szer ennie! A nagyobbik eddig jó alvó volt, de valamiért most ő is felébred, és csak velem alszik vissza. Szóval az egész éjszakai műszak az enyém.

Önkéntes: *Úgy látod, hogy az estéitek is lehetnének nyugodtabbak, és most túl sok neked az éjszakai feladat.*

ÉRZÉSEK, SZÜKSÉGLETEK VISSZAJELZÉSE

Anya: A férjem reggel korán kel, nem várhatom el tőle, hogy ő kelljen fel éjszakánként, valahogy ezt nekem kell megoldani. Lehet, hogy az esti programot kellene jobban megszervezni, hátha az az éjszakákon is segítene.

Önkéntes: *Úgy gondolod, hogy érdemes átgondolni, hogyan tud gördülékenyebb lenni az esti rutin.*

ÉRZÉSEK, SZÜKSÉGLETEK VISSZAJELZÉSE

Anya: Utáltam gyerekként a szabályokat, de lehet egyszerűbb lenne, ha az esti lefekvéshez való készülődésben lenne rendszer, és nem a kedvünk szerint döntenénk mindig. Mondjuk, amíg ezt megszokjuk, addig biztos nehezebb lesz mindannyiunknak. De muszáj változtatni valamin.

Önkéntes: *Milyen rendszert tudsz elképzelni? Milyen lenne a változtatás után az estétek?*

TANÁCSADÁS HELYETT EGYÜTTGONDOLKODÁS,
A MEGLEVŐ SAJÁT ERŐFORRÁSOK FELTÁRÁSA

Anya: A vacsora idejét tenném fél 7-re, mert akkor 8-ig mindennel elkészülünk. Vacsora előtt tudunk még játszani, aztán vacsi, először fürdik a kicsi, addig a nagy apával lepakolja az asztalt, és fogat mos, amíg a nagy fürdik, addig a kicsi remélhetőleg elalszik. Aztán tudunk Zsoltinak mesélni, akár hosszabbat is, de már játékot nem vennénk elő. Vacsora után már minden csak a lenyugvásról szólna. Ha mindenki megszokja a sorrendet, akkor hátha nem lesz ezen állandó vitatkozás.

Önkéntes: *Ez egy kész terv a változtatásra. Hogy fogod elkezdni a megvalósítását?*

POZITÍVUMOK MEGLÁTÁSA - ELISMERÉS ADÁSA

Anya: Ma megbeszélem a férjemmel, aztán kipróbáljuk. Lehet Zsoltinak (a nagyobb gyerek) is elmondom előre, hátha akkor kevesebb kérincselés lesz este.



Önkéntes: *Sziasztok! Milyen volt eddig a napotok?*

MEGHALLGATÁS

Anya: Szia! Képzeld, ma csak 7-kor keltünk, el sem hiszem, hogy az egész éjszakát végig aludtuk! Nórival és Grétivel már nagyon vártunk, hogy újra elmenjünk a nagy játszótérre, oda nem tudom egyedül elvinni őket.

Önkéntes: *Olyan jó benneteket ilyen kipihentnek, vidámnak és lelkesnek látni!*

POZITÍVUMOK MEGLÁTÁSA - ELISMERÉS ADÁSA

Anya: Nekem mindig könnyebb, ha itt vagy, az ikrekkel nehéz kimozdulnom egyedül. Most a játszótéren az egyik erre szalad, a másik arra, félek, hogy valamelyiknek baja esik, amíg a másikat kapom el.

Önkéntes: *Úgy érzed, most nem tudsz velük biztonságosan a játszótéren lenni egyedül.*

ÉRZÉSEK, SZÜKSÉGLETEK VISSZAJELZÉSE

Anya: Később ez biztos könnyebb lesz, de most még nem megy. Pedig jó lenne többször lemenni.

Önkéntes: *Jó lenne, ha rajtam kívül más segítség is lenne ebben, hogy más napokon is mehessetek.*

A MEGLEVŐ ERŐFORRÁSOK FELTÁRÁSA

Anya: Hát igen, de pont ez a baj, hogy nincs ilyen. Persze az is jólesne, ha időnként valaki vigyázna rájuk egy órát, hogy én egyedül gyorsan be tudjak vásárolni, vagy egy fodrászhoz beugorjak. Jól egyedül maradtam a gyerekekkel! Néha napok telnek el, mire valaki felnőttel is tudok beszélni.

Önkéntes: *Többféle támogatásra is szükséged lenne most. Mit gondolsz, kikkel tudnád felvenni a kapcsolatot?*

ÉRZÉSEK, SZÜKSÉGLETEK VISSZAJELZÉSE,
A MEGLEVŐ ERŐFORRÁSOK FELTÁRÁSA

Anya: Nekem a segítség kérése, az nem megy igazán jól. Mondjuk a nagynéném itt lakik a városban, neki is két gyereke volt, tudhatná, hogy két picivel nem könnyű! A múltkor össze is futottunk vele a városban, egész jó fej volt.

Önkéntes: *Van tapasztalata, és a véletlen találkozás jól sikerült.*

POZITÍVUMOK MEGLÁTÁSA - ELISMERÉS ADÁSA

Anya: Lehet felhívom, hátha van kedve átjönni csak beszélgetni. Nemrég ment nyugdíjba, hátha eszébe jut, hogy néha vigyázhatna a lányokra.

Önkéntes: *Jólesne, ha magától ajánlaná fel a segítségét, és nem kellene kérni.*

ÉRZÉSEK, SZÜKSÉGLETEK VISSZAJELZÉSE

Anya: Hát persze! Nem fogok kérni, de azért elmondom, hogy gondom van.

Önkéntes: *Szuper, hogy felveszed vele a kapcsolatot, van még valaki, akivel megtehetnéd ezt?*

POZITÍVUMOK MEGLÁTÁSA - ELISMERÉS ADÁSA
A MEGLEVŐ SAJÁT ERŐFORRÁSOK FELTÁRÁSA

Anya: Esetleg a régi munkatársaim közül néhányval, akikkel jóban voltam. Rájuk nem bíznam a lányokat, de egy kis beszélgetés feldobna. Kitalálok valami alkalmat, amire áthívhatom őket.

Önkéntes: *Hallom a hangodon az örömteli izgatottságot!*

POZITÍVUMOK MEGLÁTÁSA - ELISMERÉS ADÁSA

Anya: Igen, jó lesz velük csak beszélgetni, nevetni!

Önkéntes: *Ki jöhet még szóba?*

A MEGLEVŐ SAJÁT ERŐFORRÁSOK FELTÁRÁSA

Anya: Itt a szomszédban is lakik egy kedves néni, látom, hogy sokat jár sétálni. A múltkor kérdezte is, hogy tudok az ikrekre egyszerre figyelni. Ha megkérném, lehet időnként ő is elkísérne bennünket a játszira. Valahogy meg kéne kérdezni.

Önkéntes: *Ez a segítségkérés valóban kihívás neked.*

ÉRZÉSEK, SZÜKSÉGLETEK VISSZAJELZÉSE

Anya: Igen, rögtön kerülőutakon töröm a fejem! Most már nem látom annyira kilátástalannak a dolgot, a héten velük felveszem a kapcsolatot. Egyelőre csak hogy beszélgessünk, aztán meglátom.

MEGVALÓSULT, KIDOLGOZOTT PROGRAMELEMEEK, JÓGYAKORLATOK

Az Otthon Segítünk Alapítvány 20 éves működése óta kiemelt hangsúlyt fordít a szülők otthonában történő önkéntes támogatás mellett a családok tágabb lakókörnyezetében elérhető közösségalapú, szülősegítő programok szervezésére is. Ezek a projektek mind szolgáltatásukban, mind funkciójukban eltérnek a hagyományos otthonlátogatásoktól. Az interaktív programok között találunk közösséget építő és formáló játékos gyerekprogramokat, szemléletformáló, érzékenyítő támogató szülőcsoportokat és szülőknek szóló készségfejlesztő, edukációs programokat, workshopokat is.

KÖZÖSSÉG VAGYUNK, KÖZÖSSÉGET ÉPÍTÜNK

Az ember társas lény, fizikai, mentális jóllétének alapszükséglete, hogy biztonságos, támogató, társas kapcsolatokban éljen. A család életében lehetnek ezek a rokonok, családtagok, barátok vagy a tágabb közösség, szomszédság, munkahely, gyülekezet tagjai is. Egy egészséges, együttműködő és egymást támogató társadalom közelebb jár egy boldogabb, elégedettebb élethez. Viszont a lelki egészség nehezebben megtartható egy olyan világban, ahol egyre kisebb a mikroközösségek száma. Célunk ezekkel programokkal, hogy támogassuk a lakóközösségek valódi közösséget formáló egymás felé fordulását, a tartalmas, minőségi idő eltöltését, a játékos tudásátadást és a szülői kompetenciák erősödését.

Az Otthon Segítünk Alapítvány elsődleges célja a szülők megerősítése saját szülői szerepeikben, a családok támogatása napi feladataik hatékonyabb ellátásában, erőforrásaik feltárásában, kompetenciák megerősödésében. Hitvallásunk egy olyan szemléletmód átadása, mely a gyermekek egészséges növekedéséhez az együttműködést, az egymás segítségét és támogatását tartja irányadónak. Sokat emlegetjük, hogy egy gyermek felneveléséhez egy egész falu kell. A családok körül megüresedett faluközösség helyét próbáljuk megteremteni, azt a tudást, tapasztalatot, támogatást átadni, amit hagyományosan a szomszédság kínált a fiatal családoknak.

Nem csupán az fontos számunkra, hogy programjaink hol és milyen közösségekben valósulnak meg, hanem arra is büszkék vagyunk, hogy mindezt egy valódi közösség hozza létre. Az alapítvány önkéntesei, akik képzett laikus segítők, szülői tapasztalataikat átadva segítik programjaink magas színvonalú megvalósulását. A félnapos, egésznapos eseményeken ugyanolyan aktívan, szeretettel és lelkesen vesznek részt, mint ahogy a családokat otthonaikban támogatják. Így ezeknek a programoknak sajátossága, hogy nemcsak a résztvevők,

hanem maguk a szervezők is részesülnek a közösség megtartó és támogató erejében. Csatunk kohéziójának megerősödése, önkénteseink lelkesedése, elköteleződése óriási pozitív hozadék, amely a programok megszervezése, kivitelezése és a munkára való reflektálás során is megtapasztalható. Hisszük, hogy ennek az együttműködésnek a szellemisége mintaként továbbadható.

Arra is nagy hangsúlyt fektetünk, ha egy program témája megkívánja a szakemberek bevonását. Ezekben az esetekben külsős és belsős erőforrásainkkal (pszichológus, családterapeuta, mentálhigiénés szakember, tréner, coach és egyéb specifikus tudással rendelkező szakértők) is együtt tudunk dolgozni. Így több szakterület képviselői is részét képezik csapatunknak.

KÖZÖSSÉG NYÚJTOTTA VÉDŐHÁLÓ

Hogy tud egy közösségi program változást generálni, vagy hogy tud egy új közösség létrejönni egy program által?

Amennyiben képesek vagyunk létrehozni olyan emberi kapcsolatokat, amelyekben az őszinteség, a meleg, elfogadó attitűd és a nagyfokú érzékenység lesz megtapasztalható, akkor az ezekben a kapcsolatokban résztvevő személyek önmaguknak újabb aspektusait élhetik meg. Nagyobb lesz az önbizalmuk, jobban tudják önmagukat kifejezni, megértőbbek és elfogadóbbak lesznek másokkal, és könnyebben birkóznak meg az élet nehézségeivel.

Ahogy elkezdtünk hozzászokni, valahogy hozzárendeződni a Covid-éra kihívásaihoz, egy olyan világbizonytalanság jött, gazdasági válsággal, háborúval, értékválságokkal, amely erősen hatott a családok életére. Egy közösség olyan helyet teremt, amely esélyt ad az értékek, az új normák kialakítására, közvetítésére. A különböző rítusok erősítik a „MI” tudatot, amely biztonságot nyújt. Ebben a védett közegben az elsajátított készségeken túl a szülők és a gyerekek is olyan többlettudást kapnak, amely nagy segítségükre van az életre nevelésben, a krízishelyzetekből kiemelő reziliencia fejlesztésében, a valahova tartozás érzésének megteremtésében.

Az alapítványhoz legtöbbször olyan édesanyák fordulnak, akik egyedül maradnak a kisgyerekek és a ház körüli feladataik ellátásában, akár hosszú hónapokra, évekre is bezűkülhetnek. Sok olyan segítséget kérő szülő fordul hozzánk, aki magányosnak, elszigeteltnek érzi magát. A hasonló helyzetben lévő szülők nem ismerik egymást, nem mernek új, baráti kapcsolatokat kezdeményezni, szégyellik problémáikat.

A három-hat hónapos rendszeres segítség, amit az önkéntesek otthonukban adnak, biztos támpontot jelent számukra, de az egészséges működéshez szükség van egy tágabb védőháló kialakítására is. Egy formális vagy informális közösségekben való részvétel olyan meghatározó kapcsolatok kialakulásának nyújt lehetőséget, melyek a lelki egészség szempontjából hosszú távú védőhálót jelenthetnek. Az édesanyák, szülők egy közösségben rengeteg információt szerezhetnek, visszajelzést kaphatnak, egymás támogatására lehetnek. Olyan új viselkedésmintákat sajátíthatnak el, melyek segítenek eligazodni különböző helyzetekben, valamint segíthetnek megoldani a szülőséggel kapcsolatos nehézségeket, kihívásokat. Fejlődik a kommunikációs készségük, az önkifejezésük, a gyermekeikkel és más családtagokkal a kapcsolatuk.

A KÖZÖSSÉGI PROGRAMOK CÉLJAI

Közösséget építő és formáló programjaink célja megajándékozni a családokat, gyerekeket és szülőket a kikapcsolódás lehetőségével, az alkotás örömeivel, egymás jobb megismerésével, a tapasztalatok átadásának lehetőségével. A programok az adott településen vagy kerületben segítik az ott lakó édesanyákat, szülőket, hogy szorosabb kapcsolatok épüljenek, ezáltal saját környezetükben később aktívan, önállóan tegyenek közösségük további építéséért. Egy olyan társadalmi közegben, ahol az emberek számára az élet rengeteg területén egyre nagyobb kihívást jelent az elköteleződés, a közösségben való részvétel hidat képezhet a kapcsolódásra és elköteleződésre való képesség megerősödésében. Hosszú távon is értékelhető társadalmi változás viszont csak akkor érhető el, ha nemcsak a programokra helyezzük a hangsúlyt, hanem a szemlélet átadására, így az olyan attitűdként jelenik meg, amely képes átformálni, megerősíteni az adott közösséget, annak minden egyes tagját.

Napjainkban kész dolgokkal vagyunk elárasztva. A gyermekek világára, játékaikra is ez a jellemző. A legtöbb játék beszélő-zenélő műanyag, amely a gyermekek kreativitását nem fejleszti, a játék örömeit leszűkíti. Játékos, kreatív foglalkozásainkkal szándékunk, hogy a gyermekek, szülők, nagyszülők, élményfoglalkozásokon keresztül megtapasztalják, hogy az alkotáson keresztül milyen gazdag tárháza teremődik meg a kapcsolódásnak, játéknak, nevelésnek. A játék – a valós élet élményekkel teli modellezése – az egyik leghatékonyabb pedagógiai módszer. Ahogy egykoron a kukoricafosztás mellett, az anyáknak ma is szüksége van arra, hogy egy közös kézműves tevékenység köré gyűlve, megbeszéljék a hétköznapi örömeit, bánatait, együtt nevéssenek, sírjanak. Kisgyermekeik körülöttük sündörögnek, óhatatlanul belenőnek a közösség élményébe. A kézműves foglalkozások, az örömteli együttlét ideje alatt a csoport közösséggé formálódik. Ezek az együttlétek lehetőséget adnak a feszültség levezetésére, a kikapcsolódásra, a kötetlen beszélgetésekre.

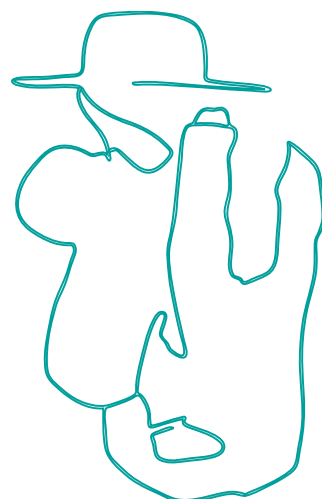
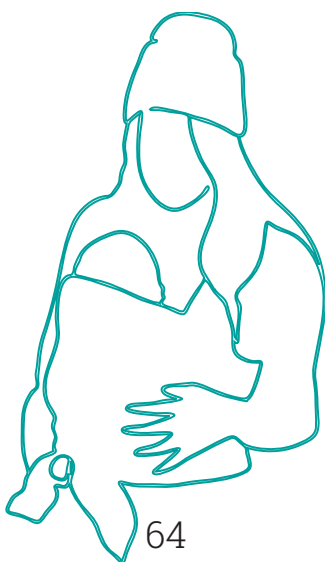
Munkánk során megtapasztaljuk, hogy a segítséget kérő szülők sokszor nincsenek tisztában azzal, hogy milyen közösségi programok, lehetőségek vannak az adott településen. Ezek a közösséget építő programok alkalmat adnak arra, hogy megmutathassuk azokat a szervezeteket is, akik segítenek a családokban felmerülő gondok megoldásában, illetve szolgáltatásokat tudnak nyújtani a tartalmasabb, egészségtudatosabb életvitelhez.

TRÉNINGEK, TÖBB ALKALMAS TEMATIKUS CSOPORTOK

Szülők iskolája

Tapasztalatunk szerint rohanó világunkban fokozott igény van arra, hogy legyen hely és idő megállnunk és beszélgetnünk. Igénye a fiatal szülőknek, hogy megosszák egymással tapasztalataikat, tanácsot kérjenek, ha elbizonytalanodnak, vagy kudarcnak élik meg mindennapos küzdelmeiket. Sok olyan szülővel találkozunk, akik a saját családi mintájukat elutasítják, nem tartják követendőnek, de bizonytalanok abban, hogyan lehet jobban gyereket nevelni, illetve a házasságukat megerősítve egymásra hangolódni, fejlődni.

Ezek a szülőklubok olyan rendszeres csoportos programok, melyekben célunk, hogy a gyermekek nevelésével kapcsolatos problémákra a szülők egymás közötti tapasztalataik megosztása által más megvilágításban, más kontextusba helyezve tekinthessenek rá a saját problémáikra. Így mindenki jobban ráláthat személyes elakadására, megoldási stratégiáira, vagy megtalálhatja a számára legmegfelelőbb megoldást. A program során rendszeres találkozókat szervezünk, ahol az érdeklődő szülők közössége adja a témaköröket, amiben megerősítést, útmutatást várnak, illetve szívesen osztják meg saját tapasztalatukat. Ilyen módon aktív alakítói a csoportnak, magukénak érzik. Hívnak ismerősöket, barátokat. Hatékonyan ültetik át a gyakorlatba az itt hallott ötleteket, örömmel osztják meg az eredményeket egymással.



Szülők iskolája programok témái a teljesség igénye nélkül:

- A média és a gyermek
- Venni vagy nem venni?
- Hogyan védjük meg gyermekeinket a konzum örülettől?
- Családi ünnepeink – A külső és a belső harmóniájáról
- Megbántott a párom! Ásó, kapa, nagyharang? Hűség, de kihez?
- Veszteségeink – Elengedni, de hogyan?
- Tudatos választás: vissza a természetbe! Mindennapok három gyerekkel a Csalános tanyán
- Szülői szerepeink.
- A nagyszülők szerepe és felelőssége az utódok gondozásában
- Anyák napja: Az elég jó anya fogalma
- Női, anyai szerepeink és a karrierünk

A korábbi Szülők iskolája résztvevőitől kapott visszajelzések egyértelműen mutatják a program indokoltságát, a szülőknek szükségük van a témák megbeszélésére, az egymástól kapott megerősítésekre:

SZÜLŐ

„Óvjuk, féltjük gyermekeinket az időjárás viszontagságaitól, az egészségtelen ételektől. De sajnos sok szülőnek elkerüli a figyelmét az, hogy a gyermek kicsiny kis lelkében mekkora károkat tud okozni a televízióból, internetről ráömlő szenny. Az évek során néha elbizonytalanodtunk a környezetünket látva, és igen, sokszor feltettük a kérdést, hogy „Nem vagyunk mi túl szigorúak?” de most megerősítést kaptunk, hogy igenis jól csináljuk, hogy a minimálisra korlátozzuk a mesenézést, és a számítógépezést.”

SZÜLŐ

„A média témában engem már nem kell meggyőzni... De így is tudtál újat mondani, és kaptam ötleteket az alternatíva vonatkozásában, illetve felhoztad belőlem azt a tudást, hogy ha hagyunk időt a feldolgozásra a „kijátszásra” még építő jellegű is lehet egy-egy jól megválasztott film!”

Gordon-módszeren alapuló kommunikációs tréning

A Gordon-féle kapcsolati modellre épülő nyolc alkalmas egymással összefüggő, alkalmanként egy-egy adott témát részletesebben feldolgozó foglalkozássorozat. Hatékony, jól alkalmazható eszköztár, mely a problémahelyzetek felismeréséhez és a konfliktushelyzetek vesztes nélküli megoldásához ad segítséget. Célunk, hogy a szülők közösen válaszokat keressenek és találjanak a gyermekneveléssel kapcsolatos problémáikra. Kommunikációs, konfliktuskezelési, problémamegoldó készségeik fejlődjenek.

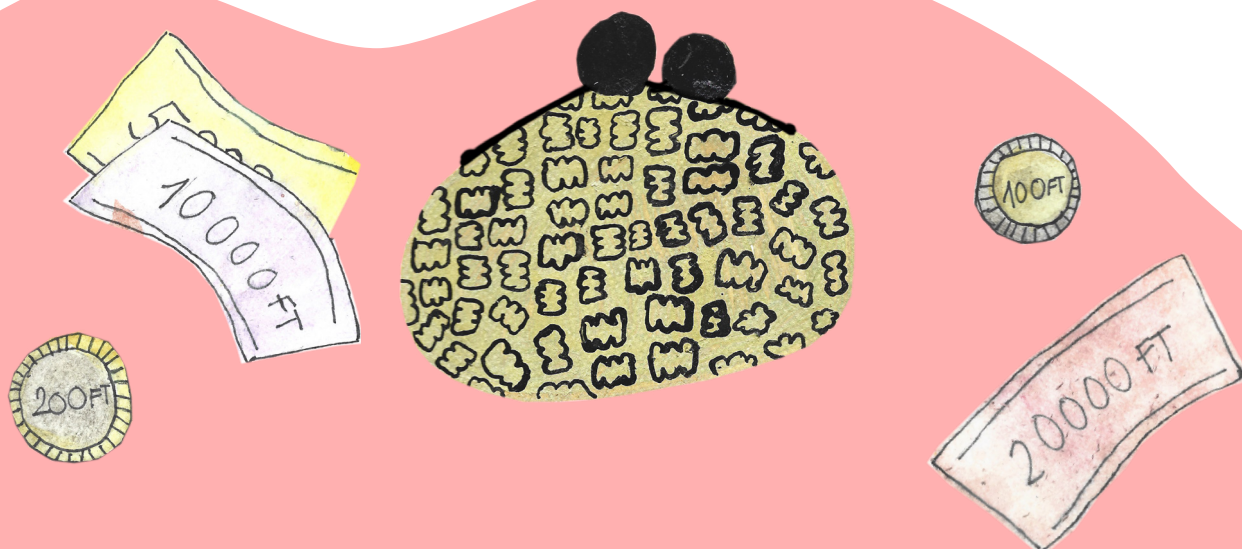
Pénztárcatudatosan

Családlátogatási tapasztalataink azt jelzik, hogy sok esetben kérnek önkénteseinktől a szülők segítséget a családi kassa kezeléséhez, pl. hogyan lehet olcsóbban az étkezéseket kihozni, hová fordulhatnak segítségért, ha váratlan kiadás merül fel.

Sok családnál a pénz gyakran a hónap vége előtt elfogy, számos létfontosságú szükségletre, például gyógyszerre a gyerekeseknél gyakran nem jut. A lakhatást veszélyeztető adósságok halmozódnak. A család fenntartása sokaknál gond, az eladósodás, a lakás elvesztése növekvő veszély, amit gyakorta a család szétesése kísér.

Az anyagi helyzet jobb megértését szolgáló tréningjeink során célunk, hogy a családok felismerjék, begyakorolják, és elsajátítsák azokat a módszereket és készségeket, amivel képessé válnak a családi költségvetés elkészítésére és megvalósítására. A tréning előnyösen alkalmazható csoporthelyzetben, de teret enged egyéni tanácsadásnak is. Képzési tematikánk rugalmas, a résztvevők visszajelzései alapján összeállított gyakorlatokon keresztül feltérképezzük és fejlesztjük azon területeket, ahol a csoport tagjainak körében hiányosság tapasztalható.

Az egyes családok szükségletei eltérőek, de a családi kassa egyenlegét alapvetően az határozza meg, hogy a rendelkezésükre álló erőforrásokat megfelelően használják-e fel vagy sem. A családi kassa alapelve, hogy az ember tisztában legyen vele, mire mennyit költhet. Célunk, hogy a résztvevők megismerjék, gyakorolják, elsajátítsák a tudatos, költséghatékony, előrelátó és megfontolt családi kassa kezelését (állandó, változó és váratlan költségek fogalma, adminisztráció fontossága). Bemutatjuk, hogy ha ismerik a költségeiket, akkor előre tudnak tervezni, be tudják osztani a pénzt.



Egyedül nevelék támogató csoport

Az Egyedül nevelék támogató csoport alapvető innovatív eleme az a tematika és az a szemlélet, amely a csoportban résztvevő szülőt megtámogatja abban, hogy a saját élethelyzetére ránézzen, az egyszülőségből fakadó elakadásaival foglalkozzon, és előrelépjen ezek megoldásában. Az a büntudat és szorongás, amely ezekben az élethelyzetekben az egyedülálló szülőben gyakran jelen van, nemcsak a hétköznapiakban okoz nehézséget, hanem az itt felnövő gyerekek hosszú távú párkapcsolati magatartására negatív befolyással bír. A csoport fontos célja a jelen élethelyzet mellett a „jövő” tehermentesítése.

További innovatív elem a helyi közösségekben hasonló élethelyzetben lévők, illetve hasonló életkorú gyerekeket nevelők közösségépítésének elindítása, megtámogatása, megtapasztalása annak, hogy a csoportok ereje mennyire megtartó lehet számukra. A résztvevők későbbi kapcsolattartásának támogatása, elősegítése már a folyamat kezdetétől tudatosan része kell hogy legyen a csoportvezető munkájának, működésének.

A tematika lépései alapvetően az elakadások mentén szerveződnek, nonverbális elemekből, sajátélmény alapú, jövőorientált fókusszal. Ugyanakkor a szemlélet, a munkamód tekintetében a célokat szem előtt tartó, az erőforrásokra fókuszáló és a pozitív, támogató attitűdöt előnyben részesítő csoportvezetői jelenlét elengedhetetlen feltétele a támogató csoport működésének.

- Az ismerkedések után az egyszülőséghez való viszonyt, a külvilág felől érkező visszajelzéseket és a belső megéléseket járjuk körül.
- A kiterjesztett család, a családi minták, együttműködések megismerése után foglalkozunk a családban található szerepekkel, feladatokkal, határokkal, ki hogyan éli és alakítja ezeket.
- Külön alkalom a külvilággal való kapcsolatok működése és az erőforrások számbavétele.
- Foglalkozunk a gyerekekkel, és a hozzájuk kapcsolódó és velük folytatott kommunikációval.
- Fontos az az alkalom, amelyet arra szánunk, hogy a családban nem élő másik szülővel kapcsolatos érzéseket járjuk körbe.
- Beszélünk továbbá megoldási stratégiákról, kapcsolatépítési és önismereti lehetőségek tagításáról, jövőbeni célokról.

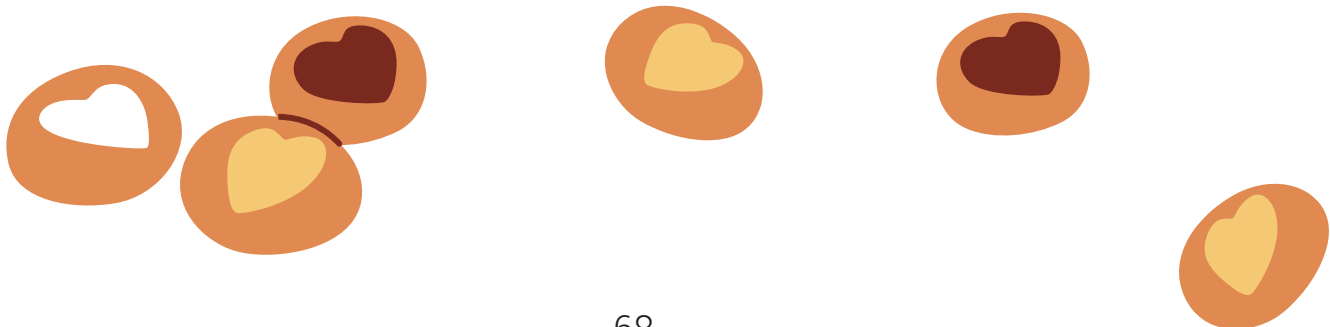
Ezt a gyakorlatot használhatjuk minden olyan célcsoport esetében, akik az egyszülősséghez bármely módon kapcsolódnak, gyermekeiket egyedül nevelik, akár hosszabb, akár rövidebb ideje. Függetlenül attól, hogy önkéntesen bejelentkező vagy küldött egyedül nevelő szülők csoportjáról beszélünk, a tematika lépései, kérdéskörei egyaránt alkalmasak az adott élethelyzet elakadásainak körüljárására. Fontos ugyanakkor, hogy a csoportvezető az adott csoport sajátosságait figyelembe véve rugalmasan alakítsa a folyamatot.

A keretek kialakításánál a csoportok létszámát 6-12 fő között érdemes meghatározni, és a létszámtól függően 90 vagy 120 perc időtartamra korlátozni, kéthetente szervezett találkozásokkal. A csoport idejére minden esetben javasolt a gyermekelhelyezés biztosítása! Ennek hiányában sok érdeklődőt elveszíthetünk, hiszen az egyedül nevelés egyik legfőbb problematikája a gyermekek elhelyezésének biztosítása, főként azokban a helyzetekben, amikor az egyedül nevelő szülő saját maga számára szeretne időt fordítani. Ha a gyerekefelügyelet ezekben az esetekben nem jár együtt a programmal, a leggyakrabban a részvételtől mondanak le a szülők.

Tea a kézben – Sérült gyermeket nevelő szülők klubja

A fogyatékkal élő, sajátos nevelési igényű gyermekek nevelése a lehető legnehezebb szülői feladat. Különös figyelemmel kell segítenünk őket mindennapos feladataik ellátása során, hogy ne érezzék szülőtársaiknál hatványozottan nagyobbak a súlyt.

A fogyatékossgal élők azok, akik legkevesebb eséllyel találnak közösségre, gyermekük nevelése, gondozása miatt keletkező hatványozott teherviselés miatt. Örömeiket más koordináta rendszerben érzik, csak a velük közös sorsot viselő szülőtársak előtt tudnak megnyilatkozni. Az érintett családok kivétel nélkül elmondták, hogy minden információt egyedül kell megszerezniük, nagyon nehéz az érdekeiket egyedül képviselni. Emellett nagy szükségük van a kikapcsolódásra, olyan elfoglaltságokra, amikor a közös tevékenységet nem a sérült gyerek és a vele kapcsolatos gondokkal való foglalkozás jelenti, hanem a korábbi saját életük, érdeklődésükhöz kapcsolódó területek.



Érzékenyítő programjainkon célunk, hogy a fogyatékkal vagy sajátos nevelési igénnyel élők és szülő társaik megismerhessék egymás világát, nehézségét, segítve a társadalomba való integrációt, az egymással való érintkezést, kapcsolatot. Célunk az információátadáson, megosztáson túl, hogy minden olyan területen támogassuk ezeket a családokat, amely megkönnyíti életüket, hozzájuttatja őket az igénybe vehető ellátásokhoz.

Szándékunk, hogy segítsük a családok önszerveződő képességét:

- naprakész információval látjuk el őket a városban működő tanácsadások, készségfejlesztő tréningek, szülőcsoportok lehetőségeiről;
- havi rendszerességgel csoportot hívunk össze a szülők számára, lehetőséget kínálva ezáltal arra, hogy egymással is találkozzanak, megismerkedjenek, segítő csoporttá alakuljanak.

A csoportfoglalkozásokra külsős előadókat hívunk azokban a témákban, amelyekben a csoporttagok ezt igénylik, amelyekről kevés információval rendelkeznek, vagy amelyekben több megerősítésre van szükségük.



KÖZÖSSÉGI ALKALMAK PÉLDATÁRA

A közösségi programok jelentős halmazát képviselik azok a helyileg szervezett tevékenységek, programok, amelyek nem kívánnak hosszabb elköteleződést, ugyanakkor segítséget nyújtanak a családoknak a közösségi lét megtapasztalására, színes-érdekes programkavalkáddal hívják a kicsiket-nagyokat az együttlétre. Az alábbiakban ezekből mutatunk be pár lehetőséget.

Mami, gyere le a játszótérre!

Ez olyan találkozó, ahol megismerhetik önkéntes családsegítőinket és egymást is. Meghívjuk a segített és az érdeklődő családokat, és a segítő önkéntes családsegítőket egy vidám szabadtéri játékra. A nagyobb gyerekeknek játékos vetélkedőket szervezünk, a kicsiknek és anyukájuknak ölbeli játékokat tanítunk. Hangulatos együttlét ad lehetőséget egymás megismerésére. Bízunk benne, hogy barátságok születnek, és egymást segítik majd az anyukák. Egyik fontos feladatunk: amikor mi már nem segítünk, legyenek akkor is segítő kapcsolataik, segítőhálójuk.

Összefűző

A havonta megrendezésre kerülő foglalkozás idején egy-egy igényes kivitelű kézműves termék elkészítése válik a közös tudás részévé. Bár a havi egyszeri alkalom kevésnek tűnik, mégis a hozzánk járó családok és kisgyermekük megtapasztalják, hogy a saját készítésű termékek, használati- és dísz tárgyak, ékszerek már a készítés közben is örömet okoznak, használatuk során pedig újra és újra felidézi az alkotás alatti vidám perceket.





MILYENEK VAGYUNK?

INTERJÚK KOORDINÁTOROKKAL

Az Otthon Segítünk Alapítvány munkáját leginkább a frontvonalban dolgozó önkéntesek és a velük közvetlen kapcsolatban álló koordinátorok tudják bemutatni. Ezért asztalhoz ültettünk öt koordinátort az ország különböző pontjairól, hogy meséljék el, ők mit tapasztalnak a mindennapokban, milyen segítségre van szüksége a családoknak, és miben látják az OSA igazi erősségét. Melinda a fóti, Márta a pécsi, Judit a budai, Gabi az ajkai, Anikó pedig az esztergomi szolgálatnál lát el koordinátori feladatokat, és bár a hozzájuk tartozó családok különböző anyagi háttérűek, különböző szükségletekkel rendelkeznek, ahogy Melinda fogalmaz, *„a segítségkérés mindenkinek jogában áll”*.

MIVEL KERESNEK MEG A CSALÁDOK?

A koordinátorok nagy része évek óta vesz részt az OSA munkájában, önkéntesként és vezetőként is, így első kézből van tapasztalatuk az elmúlt időszakban bekövetkező változásokról. Anikó szerint a családok alapvetően nagyon természetes problémákkal keresik fel a szervezetet, ez nem változott az évek alatt: *„Hogy nincs ideje, hogy megszületik a kistesó, és ott hirtelen beáll egy káosz, mert hogy minden felborul. Ami eddig működött, az most nem működik. Az időbeosztást át kell szervezni, a feladatok hirtelen megoldhatatlanná válnak, amíg ki nem alakul egy új rendszer.”* Márta is sorolja a helyzeteket: *„egyedülálló szülő, második, harmadik, negyedik gyerek születik, ikrek születtek, házastárs betegsége, külföldön dolgozás vagy egy lábtörés”*. Az állandóság mellett az is látszik, hogy az arányok változtak, a hangsúlyok eltolódtak. Egyre többen keresik meg az OSA-t olyan családok, ahol hiányzik a nagyszülő, akár csak mert messze él, és jelentősen nőtt azoknak az aránya is, ahol még aktívan dolgozik. Márta ezzel kapcsolatban saját élményét idézi: *„Nekem szerencsém volt, mert az anyukám épp nyugdíjba ment, és szívesen jött segíteni, ez ideális, de nem mindenkinél van ez így. Ilyenkor jövünk mi, otthonsegítők”*. Judit szerint az is észlelhető változás, hogy korábban az anyák többsége legalább három évig otthon maradt a kicsivel, ma a gyerekek – anyagi okokból vagy mert a társadalom jobban elvárja, hogy a nő is vállaljon munkát – hamarabb kerülnek közösségbe. Azt is tapasztalják, hogy nőtt az idősebb anyák aránya, köztük gyakrabban előfordul, hogy nehezebben változtatnak az életmódjukon, nehezebben jönnek bele az anyaságba, ilyenkor jól jön az átmeneti támasz. Az egyedülálló anyák száma is megnőtt, több az ikres is. Ez utóbbi csoporton látszik leginkább az interjúban újra és újra előjövő internetes közösségek hatása: interjúalanyaink között egyetértés volt abban, hogy az ikres internetes háló nagyon jól működik: segítenek egymásnak, tapasztalatot, információkat osztanak meg, de onnan kapnak hírt az OSA-ról is, többen így találják meg a szervezetet.

A családtípusokban, családformákban bekövetkező változások mellett leginkább azok a csoportok módosultak, ahogy eljutunk az anyákhoz, vagy ahogy ők tudomást szereznek rólunk. Korábban plakátról értesültek az OSA-ról, illetve védőnőtől, szülőtárstól. Ez továbbra is nagyon fontos, Márta is azt hangsúlyozza, a személyes ajánlás mindig a legerősebb. Az internetes jelenlét ezt a személyességet egészíti ki, hatékonyabbá teszi a segítségnyújtást, hogy egyre informáltabbak az anyák azzal kapcsolatban, mit is várhatnak tőlünk. Melinda meséli, hogy korábban többször előfordult olyan, hogy anyagi segítséget kértek vagy ruhákat, pelenkát. Persze ebben is tudtak tanácsot adni, olyan szervezethez irányítani a családokat, akik ezzel foglalkoztak, de ma már ez ritkán fordul elő: *„Most sokkal inkább képben vannak az anyukák, jó a honlap, látják, hogy miben segítünk, és konkrétan tudják, miben lehet segítséget kérni. Amikor én ott vagyok, beszélgetünk, segítünk a házimunkában, majd foglalkozom a gyerekekkel, ez az OSA.”*

HOGYAN VÁLTOZOTT AZ ANYÁK KÖRÜL A KÖZÖSSÉG?

Ahogy arról korábban már volt szó, egyre több anya számára jelent megoldást az internetes csoportokban folyó sorstárs közösség. Márta is azt látja, hogy ez befolyásolja a hozzájuk fordulók körét, sokan egyszerre több csoportban is aktívak a közösségi médiában, és megoldódik a problémájuk, mielőtt segítséget kérnének. Ugyanakkor ez veszélyt is rejt. Ahogy Judit fogalmaz: *„az ilyen virtuális kapcsolatban nincs meg az a fajta teszt, hogy tényleg úgy viselkedik a másik, ahogy állítja magáról”*. Ezt a bizonytalanságot mindenki említi, nehéz eligazodni az információk sokaságában. Anikó tapasztalata összességében az, hogy nagy változás nincs: *„A dilemmáknak ugyanaz a gyökere, csak más a formája. Az internet előtti időszakban is a szülő, a tágabb család, a védőnő mást mondott, az anya ahhoz igazodott, aki a saját értékrendjéhez közelebb volt. Most ugyanez van, az interneten is azt hallja meg. A fő kérdés az, hogy mivel teszek én jót a gyerekemnek? Amikor kezdtem, azok voltak a fontos dilemmák, hogy a tévé a rajzfilmekkel jót tesz-e. Magamnak lehet, hogy jót teszek, mert lesz egy kis szabadidőm, de hogy a gyereknek ez mennyire tesz jót. Most ugyanez a kérdés nem a tévével jelenik meg, hanem más eszközökkel, telefonnal, tablettel, számítógéppel.”*

Melinda szerint is sokkal több a közösség, nemcsak az interneten, hanem az offline világban is. Sorra szerveződnek helyi klubok, lehetőségek programok, kevésbé elszigeteltek így az anyák. Az önkéntesnek ebben is van szerepe: *„Az OSA-nak nagy előnye, hogy közösséghez tud juttatni.”* Ez azért is kiemelten fontos, mert azt látjuk, hogy nagy az igénye az anyáknak a felnőtt társaságra, de ez nem mindig elfogadott, kimondható szükséglet. *„Olyan, minthogyha csak azt lehetne kimondani, hogy a gyereknek ez nagyon jó, hogy elviszem egy ilyen klubba. Mintha ezeket a felnőtt időket így lopkodnánk. Mintha nem lenne vállalható, hogy nekem is szükségem van erre.”* – magyarázza Anikó.

TUDATOS SEGÍTSÉGGKÉRÉS

A koordinátorok egyöntetű tapasztalata az, hogy a családok jobban felkészülnek a rájuk váró nehézségekre, Melinda így beszél erről: *„Ez sokat változott, hogy előre gondolkodnak. Nagyon ügyesen kitalálják, hogy nekik majd fog kelleni segítség, nagyon jól informáltak, tudják, hogy milyen lehetőségeik vannak. Most már azok a szülők, akik minket megkeresnek, előre gondolkodva készülnek a helyzetre, ami nehéz lesz. Még ha nem is lesz a végén nehéz, mert volt olyan is, nem is egyszer, hogy azt gondolta, kelleni fog neki a segítség. Lement az első szakasz, amikor a rokonok, nagymamák ott voltak, és utána úgy látta, hogy jól megbirkózik már vele, mégse kéri az önkéntes segítségét. Ez nagyon jó, mert akkor mi is tudunk tervezni, nem futunk ki az időből.”* Anikó munkája során olyan is előfordult, hogy egy család a gyerekeik érkezése során vált egyre tudatosabbá: *„ahogy jött a harmadik, akkor már a terhessége alatt szólt, hogy őneki biztos, hogy gondja lesz, amikor a harmadik megszületik, és akkor kérne segítséget. Ő is látta, hogy ez egy átmeneti helyzet lesz csak, de tudta, hogy ezen könnyebben átlendül, ha van mellette valaki.”* Ugyanakkor a tudatosság nem jár együtt a magabiztossággal. Bár sokkal könnyebb információhoz jutni, az interneten mindenre ott van a válasz, a segítség lehetőségeiről értesülnek, de – talán éppen az információ mennyisége, ellentmondásossága miatt – nőtt bennük a bizonytalanság is. Gabi így látja: *„Régen talán sokkal jobban hagyatkoztak az ösztöneikre az anyukák, sokkal inkább azért kerestek meg, hogy pótolják a távol lévő szülőt vagy konkrét feladatokra, például logisztikai gond megoldására. Most meg sokkal inkább elveszettek az anyák, maguk sem feltétlenül tudják, hogy mi hiányzik nekik, csak érzik, hogy valami nem megy.”* Ma már az internetnek hála egyre inkább tudják, hogy miben tud segíteni az OSA, gyakorlati segítségért fordulnak hozzánk, de közben a valódi szükségletük inkább a pszichés megerősítés.

A TÖKÉLETES ANYASÁG MÍTOSZA

A segítségkérés ma is nehéz, de ez talán változóban van. Régebben még kellemetlen volt a környezet előtt, ha segítséget kért egy család. Melinda szerint kézzel fogható a fejlődés: *„Akkor még ez a falusi szemlélet uralkodott, hogy ha segítséget kérsz, akkor te béna vagy. Nagyon nehéz volt megtörni ezt a jeget, de a titoktartási kötelezettségünk segített. Nagyon sokszor az volt az első kérdésem, hogy mit mondjak a szomszéd nének vagy akárkinek, hogy miért vagyok ott. És azt látom, hogy ebben nagy változás van. Most már elfogadott az, hogy valaki segítségre szorul. Elfogadott az, hogy a családok fókuszba kerültek, és fontos velük törődni.”* Van egy másik aspektusa is ennek; a segítség viszonzásának görcsös vágya is csökkent, ami megkönnyíti a segítő dolgát is. Régen nem értették, hogy az önkéntes miért csinálja ezt, nem volt elfogadott, hogy az önzetlen segítség a cél, ezért sokszor kerültek olyan helyzetekbe, hogy a család – szűkös erőforrásai ellenére – valami viszonzást, ellenértéket szeretett volna adni.

Juditnak más tapasztalatai vannak, ő azt látja a környezetében, hogy még mindig nehéz felvállalni azt, ha valami nem megy egyedül, kevés család kér segítséget: „*Tulajdonképpen majdnem minden családban elkelne egy önkéntes, mert szerintem nagyon döcögős a családok nagy része. Lehet, hogy ez is összefügg azzal, hogy mindenki higgye azt, hogy minden csodálatos belül, és inkább ne mutassuk meg, ha valami nem megy.*”

A tökéletességre törekvés nemcsak a külvilágnak mutatott kép része, hanem egy egyre nyomasztóbb teher az anyáknak. Anikó így fogalmaz: „*Nagyobb lett a félelem attól, hogy az én gyerekem boldogulni fog-e, hogy nekem miket kell megtennem a gyerekemért, milyen plusz dolgokra kell vinnem, milyen területeken kell fejlesztenem, hogy ő majd sikeres legyen. Ezzel a szorongással nagyon sokszor találkozunk, hogy én megadok-e mindent a gyerekemnek.*” Ez a belső igény aztán tovább fokozza a problémákat, nehezebb lesz az időt jól beosztani, anyagilag is megterhelővé válik, és a kétely okozta pszichés feszültség sem feloldható, hiszen még szakembereknek sincs erre pontos válaszuk.

MIBEN REJLIK AZ OSA EGYEDISÉGE?

Arról is megkérdeztük a koordinátorokat, hogy szerintük mit tud az OSA, mi az az összetevő, ami a leginkább hatékonnyá teszi a támogatást. Többen megfogalmazták, hogy az az idő, amit egy önkéntes összességében a rendszeres látogatások során a családdal tölt, mélyebb megismerést tesz lehetővé, a család elakadásainak pontosabb feltárását. Gabi egy példán mutatja be, hogy milyen lassú, de tartósabb változást tud előidézni a hosszabb jelenlét:

„*Képzeld el egy napirend nélküli káoszos családot, ahol megjelenik egy ember, aki hiteles, és azt mondja, hogy szerdán 10 órára megy, és akkor szerdán 10 órakor be is csönget. De ezenkívül nem akarja megmondani a tutit, nem mászik bele az anyuka intim terébe, hanem tiszteletben tartja, és a saját maga viselkedésével hat.*” Ebben persze kiemelt fontosságú a direkt tanácsadás kerülése, Melinda tapasztalatai is hasonlóak; sokan nem azért fordulnak az OSA-hoz, mert nincs a családban segítség, hanem mert az a segítség nem elfogadó, inkább kritikus, irányító. Az önkéntes az ott töltött idő alatt együtt él a családdal, részese azoknak a helyzeteknek, amelyeket a család átél, és elfogadó hozzáállásával normalizálja a megrettent anya érzéseit. Anikó is azt emeli ki, hogy mennyire fontos a nehéz érzések elfogadása: „*Természetes, hogy időnként elkeseredsz. Természetes, hogy kifutsz az időből. Lehet, hogy ma nincs a gyerekek ebéd is, meg rend is, meg levegőzés is, meg minden más, de akkor nézzük meg, hogy mi az, ami a legfontosabb, hogy beleférjen ebbe az időbe, és akkor azért tegyünk valamit.*” Ez a hozzáállás segít a családnak abban, hogy számba vegye a saját erőforrásait, és azokkal összhangban tűzzön ki apró célokat. Nagyon fontos a pozitív visszajelzés, illetve annak a tudatosítása, hogy ez vagy az most nem azért működik, mert az önkéntes ott volt, és megcsinálta, vagy volt egy jó megoldása a helyzetre, hanem az anya önbizalmának megerősítése, ötleteinek támogatása lassanként ráébreszti őt arra, hogy ezt ő maga érte el.

HOGYAN LESZ VALAKIBŐL ÖNKÉNTES?

Vegyes a tapasztalat azzal kapcsolatban, hogy mennyire tudja az önkénteseket megszólítani az OSA, egyáltalán mennyire van jelen a társadalomban az önkéntesség gondolata. Judit azt mondja, hogy most kevesebb a jelentkező, nehezebb megtartani a segítőköt. Melinda ezzel szemben úgy látja, hogy pozitív változás van: régebben kevésbé volt divat az önkéntesség, az emberek nem is értették, hogy miért megy valaki idegeneknek segíteni, mára pedig ez egy elismert tevékenységgé vált. Anikó azt foglalja össze, hogy melyek a tipikus élethelyzetek, amikor a családok melletti önkéntes munka felmerülhet: *“Sokan vannak, akik akár nyugdíjazás, akár más életállapotbeli változás miatt több szabadidővel rendelkeznek. Fel lehet ezt úgy is fogni, hogy magányos vagyok, velem nem törődik senki, vagy körülnézni, hogy hol van szükség rám, és akkor egy olyan szervezetet kell keresni, akinek szüksége van rám. Sokszor anyukák jönnek így segíteni, a gyerekek közösségbe kerültek, még aktív támogatást igényelnek, de már felszabadul néhány óra. Az OSA-nál erősödik a kapcsolati hálójuk, visszarázódnak a rendszeres munkakörnyezetbe, és könnyebben tudnak aztán néhány önkéntes év múlva elhelyezkedni.”*

A személyes kapcsolatok, ajánlások nemcsak a család bizalmának elnyerésekor fontosak. A koordinátorok egységes véleménye az, hogy az önkéntesek verbuválása is így a leghatékonyabb. A segítők hívják a barátaikat, mesélik az élményeiket, illetve egyre többször fordul elő, hogy megsegített családok, apák vagy anyák a nehéz idők elmúltával beállnak segíteni, és így továbbadják a stafétabotot. Sokat segítenek azok a külső rendezvények, ahol valaki látja a programot, megtetszik neki, és rájön, hogy ezt ő is szívesen csinálná hosszabban.

Az önkéntesség, ebben az esetben kifejezetten az OSA-hoz tartozás, sok olyan pozitív következménnyel is jár, amire eleinte nem is gondolnak a jelentkezők. A tanfolyamon és a mindennapi segítségnyújtás során nő az önismeret, jobban rájönnek a segítők, hogy mik az erősségeik, mi érdekli őket, merre kanyarítsák az életüket. *“Újra megszeretnek tanulni, új végzettséget szereznek, megtapasztalják, hogy értékesek, hasznosak és nagyobb önbizalommal vágnak bele jelentősebb feladatokba.”* – sorolja Melinda a pozitív hatásokat. Másként néznek az élet nehézségeire, könnyebben tudják átkeretezni a problémákat, és jobban tudják rendszerezni a saját erőforrásaikat is. A tanfolyamokon és a későbbi rendszeres esetmegbeszéléseken olyan közösség részévé válik az önkéntes, amely természetes módon képviseli a sokszínűséget, a fiatalabbak találkoznak az idősebbekkel, a különböző területen dolgozók megismerik egymást, és megtanulják megérteni és értékelni a másik ember különbözőségét. Ez aztán Anikó meglátása szerint a saját életükben is kamatozódik, a saját családi kapcsolataik is szorosabbá válnak.

A SEGÍTŐI FOLYAMAT LEZÁRÁSA

Az OSA szabályzata nem véletlenül ír elő néhány hónapos átmeneti segítségi időszakot. Egyrészt fontos az előbbieken már részletezett hosszabb, rendszeres kapcsolat, másrészt azonban nem szabad, hogy kialakuljon egy olyan állandóságtudat a családokban, hogy ez mindig így marad. Szem előtt kell tartani a folyamat során a kapcsolat végességét. Ennek ellenére több koordinátor is számol be olyan helyzetekről, amelyben a lezárás nem volt könnyű. Már ti megerősíti, hogy az OSA-protokoll megkönnyíti a leválást, de mindig vannak nehezebb történetek. Nehéz az önkéntesnek érzelmileg elfogadnia azt, hogy aminek a felépülésében segített, az nélküle is folytatódik tovább, és a családban, különösen a kisgyerekekben is kialakulhat egy kötődés a segítő felé. Anikó ebben a kisvárosi lét előnyeit látja, ahol nem szűnik meg hirtelen teljesen a kapcsolat, hanem összefutnak még utcán-játszótéren, így mindkét félnek könnyebb. Az ő tapasztalata az, hogy segíti az önkéntest a leválásban, ha azt látja, az ő segítségével állt talpra egy család, képessé váltak az új rendszer önálló működtetésére.

Sokszor nincs tudomás a családok későbbi sorsáról, de ez általában azt jelenti, hogy a beavatkozás sikeres volt, támaszt kaptak egy viharos időszakban. Máskor jönnek vissza örömteli hírek: olyan családokról, akik a várható segítség tudatában bátrabban vállaltak újabb gyereket. Melinda ezekkel a gondolatokkal zárja a beszélgetést: *„Volt olyan család, aki azt mondta, hogy nem vállalta volna a következő gyereket, hogyha nem tudja, hogy utána neki lesz segítsége. Így még ahhoz is hozzájárultunk, hogy több nagycsalád legyen Magyarországon. Sokan érzik biztonságosabbnak a döntést egy olyan helyzetben, ahol van egy segítő kéz mellettük, ahol bármikor kimondhatják a problémáikat, és érkezik rá segítség.”*



FELHASZNÁLT IRODALOM

Asscher, J.J., Dekovic, M., Prinzie, P., Hermanns, J.M.A. (2008). Assessing change in families following the home-start parenting program: Clinical significance and predictors of change. *Family Relations*, (57)3, 351-364.

Asscher J.J., Hermanns J.M.A., Dekovic M., Reitz E. (2007). Predicting the effectiveness of the Home-Start parenting support program. *Children and Youth Services Review*, 29 (2), 247-263.

Axford, N., Lehtonen, M., Kaoukji, D., Tobin, K., Berry, V. (2012). Engaging parents in parenting programs: Lessons from research and practice, *Children and Youth Services Review*, 34(10), 2061-2071.

Barnes G.G. (1984). *Család, terápia és gondozás*. Animula Kiadó.

Barnes, J., Senior, R., MacPherson, K. (2009). The utility of volunteer home-visiting support to prevent maternal depression in the first year of life. *Child: Care, Health & Development*, 35(6), 807-816.

Belsky, J., Melhuish, E., Barnes, J., Leyland, A. H., Romaniuk, H. (2006). Effects of Sure Start local programmes on children and families: early findings from a quasi-experimental, cross sectional study. *Bmj*, 332(7556), 1476.

Bertalanffy, L.v. (1968). *General System Theory - Foundations, Development, Applications*; Revised edition, G. Braziller.

Csákvári J., Törökné Kovács G., Cs. Ferenczi Sz. (2017). *A családközpontú pedagógia gyakorlata*. Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft.

Csapó G., Csapóné Ferenczi Sz., Csákvári J., Regényi E.M. (2015). *Szülőképzés sérülékeny kisgyermekes családoknál*. NCSSZI.

Csapóné Ferenczi, Sz., Csákvári, J., Kostyál, L.Á., Kun, G. (2015). A korai életszakaszban feltárt fejlődésbeli rendellenességek, lemaradások kezeléséhez szükséges hozzáférés javítása. NCSSZI.

Daly, M. (2011). Building a co-ordinated strategy for parenting support. European Commission. <http://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=7986&langId=en>. (elérve 2019. 01. 22.)

Utting, D. (2007). Parenting and the different ways it can affect children's lives: research evidence. Joseph Rowntree Foundation, 1-16.

Daly, M. (2012). Parenting support policies in Europe: Typologies and trends. Paper Presented at Oxford Social Policy Seminar Series.

Danis I. (2008). Szülői és tágabb környezeti tényezők szerepe a szülővé válás folyamatában és a korai anya-gyermek kapcsolat kialakulásában. Doktori értekezés. Eötvös Lóránd Tudományegyetem.

- Danis I., Farkas M., Herczog M., Szilvási L. (szerk.) (2011). Biztos Kezdet Kötetek I.: Génektől a társadalomig: a koragyermekkorai fejlődés színterei. NCSSZI.
- Danis I., Farkas M., Herczog M., Szilvási L. (szerk.) (2011). Biztos Kezdet Kötetek II.: A koragyermekkorai fejlődés természete: fejlődési lépések és kihívások. NCSSZI.
- Dekovic, M., Asscher, J.J., Hermanns, J., Reitz, E., Prinzie, P., van den Akker, A. L. (2010). Tracing changes in families who participated in the home-start parenting program: Parental sense of competence as mechanism of change. *Prevention Science*, (11), 263-274.
- Dunst, C.J. (2000). Revisiting „rethinking early intervention”. *Topics in Early Childhood Special Education*, 20(2), 95-104.
- European Commission (2013). Parenting Support Policy Brief. EC. http://europa.eu/epic/studiesreports/docs/eaf_policy_brief__parenting_support_final_version.pdf (elérve 2019. 01. 23.)
- Európa Tanács (2006). A Miniszteri Bizottság Rec 2006/19 sz. ajánlása a tagállamok részére a pozitív szülői magatartás támogatásának politikájáról. In *Család, Gyermek Ifjúság*, 2010/6 https://epa.oszk.hu/03400/03457/00001/pdf/EPA03457_csalad__2010_6_058-062.pdf (elérve:2023.03.16)
- Frost, N. (2005). Professionalism, partnership and joined-up thinking: A research review of front-line working with children and families. *Research in Practice*.
- Gardner, R. (2003). *Supporting families: Child protection in the community*. Wiley.
- Goldenberg, I., Goldenberg, H. (2008). *Áttekintés a családról*. Animula.
- Harper Browne, C. (2014). The Strengthening Families Approach and Protective Factors Framework: Branching out and reaching deeper. Center for the Study of Social Policy.
- Hermanns, J.M.A., Asscher, J.J., Zijlstra, B.J.H., Hoffenaar, P.J., Dekovič, M. (2014). Long-term changes in parenting and child behavior after the Home-Start family support program. *Children and Youth Services Review*, (35), 677-684.
- Home-Start UK (2017). Strong families make strong communities- Home-Start's social impact report. Home Start. <https://www.home-start.org.uk/2017-impact-report> (elérve 2019. 02. 08.)
- Kas B., Billédi K., Csapóné Ferenczi Sz., Csákvári J., Tanczos É. (2015). Védőfaktorok a családok erősítésében. NCSSZI.
- Kereki, J. (2015). A koragyermekkorai intervenció rendszerutak és kapcsolódások. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 3(2), 55-76.
- Kereki J., Lannert J. (2009). A korai intervenció intézményrendszer hazai működése. Kutatási zárójelentés.

Kézirat. Tárki. http://www.fszk.hu/opi/szolgalatas/koraiintervencio/FINAL_0302_MODOSITOTT_Zarotanulmany_KORINT.pdf. (elérve 2019. 02. 05.)

Lannert J (2015). Szülősegítés a kora-és kisgyermekkorban Magyarországon és máshol. *Esély*, (4), 42-61.

McAuley, C., Knapp, M., Beecham, J., McCurry, N., Sled, M. (2004). Young families under stress: outcomes and costs of Home-Start support. Joseph Rowntree Foundation.

Molinuevo, D. (2013). Parenting support in Europe. Eurofound. <https://ecommons.cornell.edu/handle/1813/87501> (elérve 2023.03.16.)

Moran, P., Ghate, D., Van Der Merwe, A., Policy Research Bureau. (2004). What works in parenting support?:A review of the international evidence. DfES Publications. <https://core.ac.uk/download/pdf/4154825.pdf> (elérve 2023.03.16.)

Pink, S. (2018). Anticipated (Grand-) Parental Childcare Support and the Decision to Become a Parent. *European Journal of Population*, (34), 691-720.

Sanders, M.R. (1999). Triple P-Positive Parenting Program: Towards an Empirically Validated Multilevel Parenting and Family Support Strategy for the Prevention of Behavior and Emotional Problems in Children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, (2)2, 71-90.

Satir, V. (1999). A család együttélésének művészete. Coincidencia Kft.

Tanskanen, A.O., Jokela, M., Danielsbacka, M. Rotkirch, A. (2014). Grandparental Effects on Fertility Vary by Lineage in the United Kingdom. *Human Nature*, 25(2), 269-284.

Menich, N. (2016). „Hol a határ?” Gyermeknevelési szokások Magyarországon. UNICEF. https://unicef.hu/wp-content/uploads/2016/11/Hol-a-hat%C3%A1r-kutat%C3%A1s_2016.pdf

Van Aar, J.V., Asscher, J.J., Zijlstra, B.J.H., Deković, M., Hoffenaar, P.J. (2015). Changes in parenting and child behaviour after the home-start family support programme: A 10 years follow-up. *Children and Youth Services Review*, (53), 166-175.

