

20
év



Otthon Segítünk Alapítvány



2021





TARTALOM

KÖSZÖNTŐ.....	3
KIK VAGYUNK?	4
20 ÉV 20 TÖRTÉNET.....	8
JÓ GYAKORLATOK.....	27
TANULMÁNY.....	35
20 ÉVES SZÜLINAP.....	56
JÓKÍVÁNSÁGOK.....	59

KÖSZÖNTŐ

Húszéves születésnapot ünnepelni vízválasztó. Az ember életében húsz év a fiatal felnőttkor kezdete. Bár már rendelkezik némi tapasztalattal, ugyanakkor még előtte áll a nagybetűs Élet. Még nem engedték el a kezét, de már önállóan kell lépkednie és saját döntéseket hoznia. Hogy egy szervezet életében a felnőtté válás pontosan mikor kezdődik, és mitől lesz azzá, nehéz megmondani. Húsz év alatt egy szervezet életében is rengeteg tapasztalat gyűlik össze, rengeteg tudás önmagáról és a körülötte lévő világról. Ugyanakkor a világ folyamatosan változik és ehhez rugalmasan, a tapasztalatokat jól használva kell alkalmazkodni: ahogy egy fiatal felnőttnek is, aki az otthona védett falai között az ott gyűjtött élményeket és tudást kiviszi a nagyvilágba. Az Otthon Segítünk Alapítvány húsz éve tartó folyamatos működése, az önkéntesei által támogatott családok számának állandó növekedése a bizonyítéka annak, hogy a „csapat” az akadályokat eddig rugalmasan vette, alkalmazkodott a világ és a családok változó igényeihez újabb és újabb önkénteseket szólítva meg. Ennek a két évtizednek a tapasztalata beépült nemcsak a szervezet, hanem a szervezet értékeivel, tudásával kapcsolatba került minden ember hétköznapijaiba is.

Húszéves születésnapot ünnepelni fontos találkozás. A kerek évfordulók azoknak a rituáléknak a részei, amik az életünkben a fontos állomásokat - pályázatosan szólva "mérőköveket" - hivatott megjeleníteni. Ezek az ünnepek alkalmat adnak a visszatekintésre és az jövőről való gondolkodásra. Alkalmat adnak a találkozásokra, alkalmat adnak az élmények, tapasztalatok összegyűjtésére és megosztására. Alkalmat adnak arra, hogy azok, akik a rituáléban részt vesznek, akik az ünnepet ünnepnek tekintik, találkozzanak és egy közösség részeként még erősebben határozzák meg önmagukat és összetartozásukat.

Húszéves születésnapot ünnepelni jó. Öröm készülni az ünnepre. Öröm készülni a találkozásokra. Van benne izgalom és várakozás. Jó meghallgatni azokat, akik régóta részei az ilyen ünnepeknek és öröm új arcokat látni a körben. Kívánom, hogy ez a kör egyre nagyobb legyen, hogy minél többen örüljenek az előttünk álló következő születésnapoknak.

Hegedüs Réka

KIK VAGYUNK?



A családok támogatását a közeli, személyes, bizalmi kapcsolatok létrejöttén túl erős szakmai háttér és tudás biztosítja.

A Home Start (Otthon Segítünk) a kisgyermekes családokat támogató egyik legrégebbi és leghatékonyabb program, amely képzett önkéntesek bevonásával, rendszeres otthoni látogatásokon keresztül segíti át a családokat az életciklusváltáson, vagy az aktuális normatív krízisen.

A Home Start ma már Afrikától Japánig, minden kontinensen rendelkezik helyi szolgálattal.

<https://homestartworldwide.org>

"A szülők támogatása a szülők megerősítését jelenti. Szem előtt tartva minden család egyediségét, speciális támogatást jelent saját szülői döntéseikben, egyéni tanulási módjaik figyelembe vételével. A szülők támogatásába beletartoznak mindazok a tevékenységek, amelyek segítenek a szülőknek minden szociális, oktatási vagy egészségügyi területen felmerülő kérdés megoldásában, akár intézményi keretek között, akár azoktól függetlenül."

Eurofound jelentés számára (Parenting support in Europe, 2012)

Kiket támogatunk?

Risgyermekes családokat legalább
egy iskoláskor alatti gyerekkel

Hogyan kezdődött?

1973: a Home-Start megalapítása
Leicesterben, Margaret Harrison
névéhez fűződik

1999: létrehozzák a Home-Start
International-t

2001: a NOE megalapítja az Otthon
Segítünk Alapítványt

2002: Otthon Segítünk

szolgálatok országos hálózata

2021:

- 52 koordinátor
- 250 családlátogató önkéntes
- 31 helyi szolgálat
- 400 támogatott család
- Home Start Worldwide hálózat tagja

Hogyan támogatunk?

- Képzett önkéntesek által, akik maguk is szülők
- 120 és 50 órás képzések során, komplex tudás átadásával képezzük ki az önkéntes koordinátorainkat és a családlátogató önkénteseket
- Heti rendszerességgel, 3-6 hónapig látogatjuk a családokat
- Alkalmanként 3-4 órában
- Családok saját kérésére
- Helyi hálózattal együttműködésben
- Barátság, támogatás, gyakorlati segítség útján
- Nehéz körülmények pl. fogyatékos, többes terhesség, szociális elszigeteltség esetén

**"Célkitűzés, hogy a
gyerekek és fiatalok
sikeresebbek legyenek"**

“A szülők támogatása egy sor olyan tevékenységet jelent, mint az információk nyújtása, támogatás, képzés, tréning, tanácsadás és más lehetőségek vagy szolgáltatások, amelyek arra irányulnak, hogy befolyást gyakoroljanak annak érdekében, hogy a szülők értsék és képesek legyenek szülői szerepüknek megfelelni. Közös célkitűzés, hogy a gyerekek és fiatalok sikeresebbek legyenek (az esetek egy részében, ez igaz a család egészére), szolgáltatások nyújtásával, amelyek ismereteket, támogatást és akár átképzést nyújtanak a szülőknek.”

(Daly, M: Building a coordinated strategy for parenting support, Council of Europe, 2011)

Akik a támogatást adják: az önkénteseink

Az önkénteseink jellemzően felsőfokú végzettségű, nők, akik nem csak egy, hanem több civil szervezetnél is vállalnak önkéntes munkát. Többségük nyugdíjas, vagy a nyugdíjhoz közel jár, de egyre többen vállalnak családtámogatást Gyesen lévő vagy kamasz gyerekeket nevelő szülők is.

Az önkéntes

- időt és barátságot kínál fel
- saját otthonaikban látogatja a családokat
- szülői tapasztalatára támaszkodik
- gyakorlati segítséget és mentális támogatást is nyújt
- a családokkal együtt végzi a feladatokat

Az önkéntes tevékenység által:

- saját személyiségét fejleszti
- a képzések során tudást és készségeket sajátít el
- hasonló értékrenddel rendelkező közösség részévé válik
- saját belső motivációja megerősödik
- a saját családján túl részt vesz a szülői tapasztalat átadásának körforgásában
- Értékesek, a társadalom, a közösség számára hasznosnak érzi magát

Az önkéntességben rejlő erő

- A család és az önkéntes egyenrangú fél
- A segítő maga is szülő, a család nyelvét beszéli
- Van ideje ráhangolódni a családra, beszélgetni
- Nem feszélyezi, hogy eredményt kell elérnie
- Rugalmasan tud alkalmazkodni a mindennapok szükségleteihez
- Hetente néhány órában együtt él a családdal, mintaként szolgál

Gyakori nehézségek, amikkel a kisgyermekes családok esetében találkozunk

- Egyedüllét, a kapcsolatok hiánya
- Természetes támasz hiánya
- Szülői készségek hiánya
- Betegség
- Egyedülálló szülő
- Speciális igények (szülők/gyermekek)
- Információ hiánya
- Átvirrasztott éjszakák, kimerültség
- Egyszerre több kisgyermek, ikrek
- Szülés utáni depresszió
- Háztartási vezetés nehézségei
- Munkanélküliség
- Megoldatlan lakáshelyzet
- Szegénység

Az OSA családsegítés szemlélete

- nem probléma, hanem családoorientált
- kiemeljük, ami jól működik a családban
- meglévő értékeiket segítjük felismerni
- elősegítjük a közösségekkel való kapcsolatot (szülőtársak, klubok)

A nemzetközi hálózatban egységes alapelvek:

- A segítség ingyenes
- A családnak kell kérnie
- Titoktartás, bizalom és megbízhatóság
- A koordinátorok és önkéntesek maguk is szülők
- Kulturális, etnikai és vallási hovatartozástól független a segítség
- Az önkéntesnek képzésen és rendszeres szupervízió kell részt vennie
- Együttműködés egyénekekkel és más szervezetekkel pl egészségügyi és szociális szolgálatokkal, más non-profit szervezetekkel, vallási csoportokkal stb.
- Kiegészítő, nem helyettesítő
- Preventív jellegű segítség

20 ÉV 20 TÖRTÉNET

A XIV. kerületben laktunk IV. emeleten (lift nélkül) és egyre megterhelőbb volt várandósan ölben felcipelni a másfél éves fiamat. A baba-mama klubban hallottam az OSA-ról és gondoltam mekkora segítség lenne ha valaki más vinné fel ölben a fiamat. Bevallom akkor az volt számomra a legmeterhelőbb dolog. Sajnos az OSA akkor nem tudott segíteni, de rá egy évre hívtak telefonon, hogy aktuális e még a segítségkérésem mert vannak önkénteseik és szívesen bemutatnának egyikőjüknek. Egy és három évesek voltak a gyerekek, minden segítség jól jött, hiszen abszolút semmi segítségem nem volt (nagyszülők vidéken, kb. két havonta látogattuk meg mi őket). Nekem Márta leginkább abban tudott segíteni, hogy a kicsit lefoglalta, hogy a nagyobbik gyerekkel tudjak időt tölteni (erős volt a testvéri féltékenység).

Egy olyan barátságot kaptam, ami a mai napig tart. Elfogadást, feltétel nélküli szeretetet. Soha nem kritizált, soha nem látott el kéretlen tanácsokkal. A lakásban uralkodó rendetlenséget mintha észre sem vette volna. A gyerekek mai napig nagyon szeretik. Tudom, hogy az OSA nem szereti hallani, de nekünk Márta olyan, mintha pótnagymama lenne.

Üzenetem a kisgyerekes családoknak, hogy forduljanak bizalommal az OSA-hoz és kérjenek segítséget. A gyereknevelés első 5-7 éve irtózatosan nehéz (a nagyobbik gyerekem 7 éves volt amikor először átaludtam az éjszakát születésük óta). Amikor kisgyerekes anyukákat látok, nem irigylem őket, hálát adok, hogy az anyémek már iskolások. A gyerek dackorszaka nagyon megviseli az anyukákat az önbizalom terén is, én ezen a területen is számíthattam Mártára, sokat segített az önbizalmam visszanyerésében.

(Anyuka, Budapest, 14. kerület)



"Egy olyan barátságot kaptam, ami a mai napig tart. Elfogadást, feltétel nélküli szeretetet. Soha nem kritizált, soha nem látott el kéretlen tanácsokkal. A gyerekek mai napig nagyon szeretik."



A változás egy lassan kialakuló rendszer lett, amelyet kaptam az OSA önkéntesektől. Rövid időn belül kialakult, hogy mire van a legnagyobb szükségem és az önkéntesek milyen tevékenységet végeznek szívből lélekből. Ezt a két paramétert ötvözve alakultak ki azok az alapvető tevékenységek, amelyek nélkülözhetetlenek egy friss anyuka életében, ilyen pl. a mosás, takarítás, vasalás, vagy csak egész egyszerűen egy nyugodt higiénias fél óra. A mi életünkbe kiszámíthatóságot és időt hozott az OSA, úgy gondolom, hogy mindkettő nélkülözhetetlen és felbecsülhetetlen egy ilyen helyzetben.

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. A segítségkérést tovább támogatta a megváltozott családi helyzetem, ami azt jelentette, hogy ketten maradtunk a gyermekemmel.

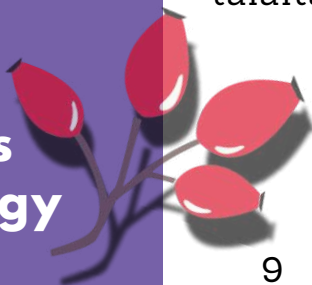
"A mi életünkbe kiszámíthatóságot és időt hozott az OSA, úgy gondolom, hogy mindkettő nélkülözhetetlen és felbecsülhetetlen egy ilyen helyzetben."

Hogy mit kaptam?

Figyelmet, odaadást, gondoskodást, önzetlenséget, szeretetet és még nagyon sok mindent.

A kisgyeremekes családoknak azt az útra-valót szeretném átadni, hogy amit lehet automatizáljanak, ami megkönnyíti egy kicsit is életüket és megtehetik, akkor vegyék meg, amikor csak lehet pihenjenek, hogy kiegyensúlyozott gyermekeket neveljenek és az együttlét valóban EGYÜTTLÉT legyen, és egy pillanatig se habozzanak segítséget kérni, mert szerencsére vannak még olyan önzetlen kezdeményezések, amelyek a régi idők közösségi szellemét tartják életben, éppen ilyen az OSA is. Végtelenül hálás vagyok, hogy Rátok találtam és valóban léteztek. Köszönöm.

(Anyuka, 15. kerület)



Még a várandósságom előtt hallottam először az Otthon Segítünk Alapítványról. Együtt önkénteskedtem máshol egy OSA-önkéntessel, és ő mesélt az élményeiről, nagyon szerette csinálni. Akkor elraktároztam magamban ezt az információt, és a készülődés alatt eszembe jutott, hogy mekkora segítséget jelentene nekem a gyermekágyas időszakban.

Mindig támogatást kaptam, megerősítést a szülői kompetenciáinkban, és ez nagyon jól esett. A heti látogatásokkal valami rendszer is költözött az életünkbe.

Amit kaptam: tartalmas beszélgetést, elfogadást, példát. És nem a legfontosabb, de olyan szépen tud teregetni, mint senki, akit ismerek.

A kisgyerekes családoknak az üzenetem, hogy bármilyen nehézség adódik, nem szabad elfelejteni, hogy minden hamar változik (alvás, táplálás). És hogy bátran kérjenek segítséget, mozgósítsák a szociális hálót, mert a baba jóllétéhez a szülőknek is jól kell lenniük.

Friss szülőként minden egészségügyi bonyodalom borzasztóan félelmetesnek, véglegesnek tűnt. Sokkolt az, amikor a lányomnak a csípőszűrés után 6 hétig ortézist kellett viselnie, sőt, még el is húzódott ez az időszak. Aggódtam érte, féltem, hogy a mozgása nem fog jól fejlődni, mert ez a szerkezet korlátozta a mozgásban, és persze nagyon sajnáltam. Magát a helyzetet nem tudtam megoldani, mert csak ki kellett várni, amíg az ortézis teszi a dolgát, de az, ahogy a helyzethez viszonyultam, sokat változott. Az ismerős anyukákból álló közösség segített, az együttérzés, ismerősök ismerőseinek a története, a tudat, hogy nem egyedi eset, ami velünk történik. Végül olyan hordozási tanácsadót is javasoltak, aki megtanított minket az ortézises hordozásra, és így sokkal könnyebb volt kibírni ezt az időszakot.

(Anyuka, 3.kerület)



**"Tartalmas
beszélgetést,
elfogadást,
példát.
És nem a
legfontosabb
de olyan
szépen tud
teregetni mint
senki, akit
ismerek."**





"Néhány éve hiányzott már a kisbabák illata, a kisgyerekek csacsogása. A másoknak való segítség élményét mindig is szerettem."

Az én történetem elején nincs semmi különleges. Felnőttek a gyerekeim, fél lábbal már kiröpültek. Néhány éve hiányzott már a kisbabák illata, a kisgyerekek csacsogása. A másoknak való segítség élményét mindig is szerettem. Szerintem sokan vannak hasonló érzésekkel, hasonló élethelyzetben.

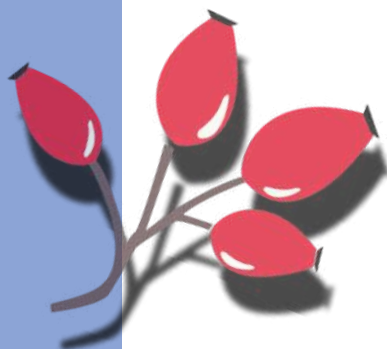
Különlegessé akkor váltak a dolgok, amikor egy korábbi jelentkezésem alapján felhívott Réka és elmondta, hogy ő az OSA új vezetője és hamarosan koordinátor képző kurzus kezdődik. (Huh, micsoda alliteráció) A tanfolyam fantasztikus volt, Andi és Ancsa, a két trénerünk még online is igazi élménnyé tudta tenni a tanulást.

E mellett pedig sok értelmes, hasonló értékrendű embert ismertem meg, akiket máshol nehezen találtam volna. És persze barátságok alakultak, közös programok szerveződtek.

Azóta eltelt néhány hónap, szervezem az első felkészítő tanfolyamot, amit én tartok majd a leendő önkénteseknek. Ja, és bónuszt is kaptam: két tündéri kislány mellett lehetek önkéntes, megvan az illat és a csacsogás is.

Túl szép, hogy igaz legyen? Én is úgy érzem. Pedig az.

(Szűcs-Kobzos Ildikó, önkéntes koordinátor, Győr)



Találkozásom az OSA-val:

Egy szórólapon olvastam róla először, akkor amikor elegem lett a túl nyugodt, nyugdíjas napokból, amikor már éppen kezdtem családom idegeire menni. Unokáim már felnőttek. Úgy éreztem, rengeteg energiám van még, és a kíváncsiság is hajtott. Érdekelt, hogyan működik az alapítvány. A felkészítés alatt megismertem a szellemiségét. Támogatást, segítséget vinni a családokhoz, személyes, meghitt, de nem tolakodó módon. Nagyon tetszettek a szigorú szabályok, pl. titoktartás, figyelmét adni, de nem megmondani az „okosat”, segíteni, ha kéri, de nem megoldani a problémát. Ezek komoly erőpróbák voltak számomra is.

Úgy éreztem, megtaláltam a helyem, végre ott vagyok, azon az úton járok, ahova és amire mindig is vágytam. Lett rendszeres elfoglaltságom, amire lelkesen készültem minden alkalommal. Kiteljesedtem, tudtam, hogy ezt szeretném sokáig csinálni. Családom, látva örömet, támogatott. Velük is türelmesebb, megértőbb lettem.

Amit kaptam: olyan barátokra leltem, akikhez bármikor fordulhatok. A családoktól határtalan szeretetet, teljes bizalmat kaptam, kapok. Bizonyosságot, hogy jó helyen vagyok.

"Nagyon tetszettek a szigorú szabályok, pl. titoktartás, figyelmet adni, de nem megmondani az "okosat", segíteni ha kéri, de nem megoldani a problémát. Ezek komoly erőpróbák voltak számomra is."



Üzenetem: Ne féljenek segítséget kérni, forduljanak bizalommal az alapítvány felé. Higgyék el, hogy a heti két - három órás önkéntesi jelenlét hatékony tud lenni. Nem rossz szülők attól, ha segítséget kérnek. Számomra az első családom a legemlékezetesebb. Amikor Ancsa jelezte, hogy van egy család, ahova várnak, kiderült, hogy óvodás kora óta ismerem az anyukát. Nagy izgalommal készültem a látogatásra, hisz ez egy teljesen új felállású kapcsolat lesz. Az öröm és kedvesség, ahogy fogadtak, minden aggodalmat eloszlatott. Találkozásom a kisgyerekekkel is szépen alakult, hisz az első, adandó alkalommal az ölembe kucorgott. Anyuka szerint ilyet idegennel még soha nem tett. Továbbiakban is nagyon jól megértettük egymást. Csodálatos élményt adott az is, hogy a második babavárás utolsó időszakát együtt éltük át. Meghatott az a teljes bizalom, amit kaptam tőlük. Mai napig tudunk egymásról.

(Szabóné Takács Ágnes, Önkéntes, Esztergom)



"Az ölbekucorodós meseolvasás, a közös sminkelés, a játszóterezés mind maradandó emlék Dorkának is. Pici volt még, de ezekre emlékszik és azért, mert szeretetet kapott/kaptunk."

Nekem egy barátnőm ajánlott Titeket anno, egy újságcikk alapján. Én akkortájt maradtam egyedül a 2.5 éves lányommal, és ténylegesen magam voltam, rokonok nélkül. Félttem, de kíváncsi is voltam rátok. Az első találkozó/ismerkedés számomra nagyon pozitív volt, Ági személye igazán nagymamis volt, meleg, őszinte és szeretetteljes, így később hálás voltam minden velünk töltött időért, törődésért, beszélgetésért, figyelemért, és segítségért. Amikor orvoshoz mentünk és vizsgálat alatt szemmel tartotta Dorkámat, vagy a költözköskor a segítségért. Az ölbekucorodós mese-olvasás, a közös sminkelés, a játszóterezés mind maradandó emlék Dorkának is, pici volt még, de ezekre emlékszik, és azért, mert szeretetet kapott/kaptunk. Mélyen megrendített Ági halála, kevés a hozzá hasonló, JÓ ember.

(Anyuka, Szeged)



Néhány éve a gyerekeim felnőttek, és a felszabadult időt szerettem volna hasznosan tölteni, ezért elkezdtem nyitott szemmel járni. Az önkéntes munka lehetősége eszembe sem jutott, de amikor megismertem az OSA céljait és működését, egycspásra belevágtam! Egyrészt nekem valónak éreztem a feladatot. Másrészt megfeleltem az önkéntesekkel szemben támasztott kritériumoknak, és végül nagyon tetszett az a jól érthető, megtanulható és követhető szabályrendszer, ami alapján végezzük a munkánkat. A legnagyobb változás a személyiségemben következett be. Felerősödtek az olyan tulajdonságaim, mint az együttérzés, rugalmasság, elfogadás. Ezek az életem egyéb területeire is pozitív hatással vannak.



"A legnagyobb változás a személyiségemben következett be. Felerősödtek az olyan tulajdonságaim, mint az együttérzés, rugalmasság, elfogadás. Ezek az életem egyéb területeire is pozitív hatással voltak."



Amit kaptam:

elismerés, jó szakmai és szabadidős programok, támogatás. Volt egy család, akik minden alkalommal úgy vártak, mint a megmentőjüket. Annyi hálát és szeretetet sehol sem kaptam, mint ott.

Amit üzenek a kisgyerekeseknek: Ne féljenek, ne szégyelljenek segítséget kérni, mert bármilyen hihetetlen, vannak, akik ugrásra készen várják, hogy segíthessenek!

(Takács Klára, önkéntes, Óbuda)



"A gyermekágyi időszak annyira érzékeny, olyan kevés emberet enged az ember lánya maga köré. De Ági, a segítőnk olyan szépen belesimult ebbe a nagyon érzékeny időszakba, hogy bátran és természetesen adtam a kezébe a pár hetes babámat."



Nagyon örültem, mikor Ida megkért arra, hogy írjak pár sort a közelgő jubileum kapcsán. Mert így elmondhatom mennyire hálás vagyok azért az önzetlen segítségért amit tőlük kaptunk (és az általuk szervezett városi programokért egyaránt.) Az alapítvánnyal egy nyilvános, városi programon találkoztam évekkkel ezelőtt. Második kisfiam születése előtt megkerestem őket, és pont kisfiam születése napján jött első alkalommal segíteni Ági. Távol a nagyszülőktől plussz két kéz aranyat ér. A gyermekágyi időszak annyira érzékeny, olyan kevés emberet enged az ember lánya maga köré. De Ági, a segítőnk olyan szépen belesimult ebbe a nagyon érzékeny időszakba, hogy bátran és természetesen adtam a kezébe a pár hetes babámat.

Olyan sok mondataért hálás vagyok a mai napig. Akaratlanul Ida a leges legjobb embert választotta. Kisfiam hasi úton született, korábban, sürgősségi, traumatikus, nem így terveztem a szavak amik jellemzik a születését.

A környezetemben csak Ági volt aki gyógyító, gyakorlati mondataival a kezdeteken átsegített. Fizikailag segített a műtét utáni hetekben elindulni, kilépni otthonról. Olyan könnyedén tanácsolta, hogy szoptassak a játszótéren, hogy ezt azóta abba se hagytam. A kisfiam hihetetlen hasfájós volt, és rengeteget aludt Ági kezében volt hogy órákon át kitartóan ringatta, amíg én a nagyobbal játszottam, haját mostam vagy csak egyszerűen kiteregettem. Jó volt tudni és bízni abban, hogy nem baj ha nem jut idő valamire csütörtökön jön Ági akkor majd megcsinálom.

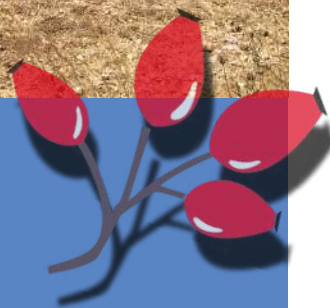
Az alapítvány segítségét kértem, mikor a nagyobb ovit kezdett és most is, hogy megszületett a harmadik babánk. Számomra könnyű segítséget kérnem és elfogadnom tőlük, örülök hogy megtapasztalhatom azt a fajta önzetlen segítséget és elfogadást amit az önkéntesektől kaptam és kapok. Tanácsaikat, mondataikat sose éreztem tola-kodónak. Jól esett tőlük a megerősítés hét mint hét.

Hálás vagyok, hogy megismerhettem őket.

(B. Andi, Anyuka, Szeged).



"Rendszeresen találkozhattam kisgyerekes szülőkkel (akkor még nem voltak unokáim), akik számíthattak rám, a tapasztalataimra. Érzelmileg feltöltött, hogy adhattam időt, fogymet, segítséget."



Az Otthon Segítünkkel úgy találkoztam, hogy kerestem önkéntes munkára lehetőséget, mert sok időm felszabadult, megnőttek a gyerekek, a vállalkozásban is kevesebb lett a feladatom.

Egy újságcikkben bukkantam rá, és úgy éreztem, hogy ez pont nekem való. Rendszeresen találkozhattam kisgyerekes szülőkkel (akkor még nem voltak unokáim), akik számítottak rám, a tapasztalataimra. Érzelmileg feltöltött, hogy adhattam időt fogymet, segítséget.

Sikerélményt adott az, amikor azt éreztem, hogy vár a család, hogy jó a hangulat, ha ott vagyok, és jobb a helyzet, amikor eljövök, az anyuka jobban érzi magát attól, hogy nem volt egyedül, hogy segítséget kapott, hogy beszélgettünk.

Üzenetem a szülőknek:

A szülők bízzanak jobban magukban, és ha kell, merjenek segítséget kérni. Mindegyik családomra szívesen, szeretettel emlékszem, pedig nagyon különbözőek voltak, különböző élethelyzetben éltek.

A leginkább egy autista kisfiát egyedül nevelő anyuka maradt meg. Az, hogy mennyire kiszolgáltatott helyzetben volt.

Sokat beszélgettünk.

(Önkéntes, Budapest, 3. kerület)

Az oviban megláttam a szórólapjukat és végigborsódzott a hátam, hogy vannak ilyen önzetlen emberek, akik segítenek. Ingyen. Viszonzás nélkül. Szeretetből.

Hogy milyen változást hoztak az életembe? Nagyon magányosnak éreztem magam, most már nem. A segítőmmel a mai napig nagyon jó barátságban vagyunk, tőle tanulom, milyen lesz majd aktív nyugdíjas-ként teljes életet élni. Eddig nem volt ilyen példa előttem. Büszke vagyok rá, hogy ismerhetem.

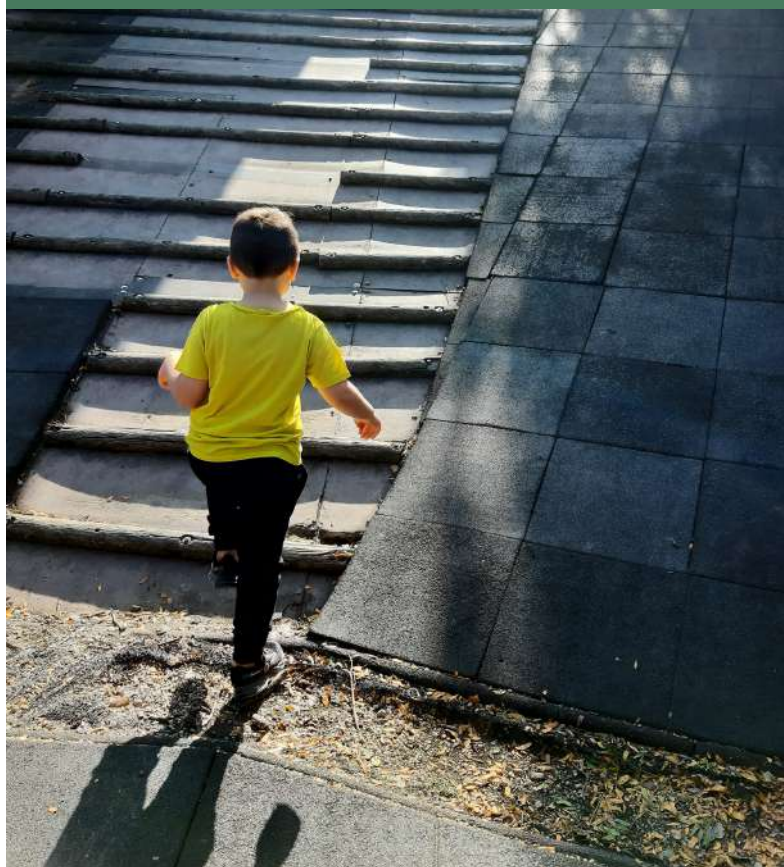
Amit kaptam:
Szeretetet. Szabályokat :).
Életre szóló recepteket.

Üzenetem a kisgyerekes családoknak:

Merjenek segítséget kérni. Panaszkodni. Kiereszteni olykor a gőzt. És keressék az értékes embereket. Mert vannak.

Amire visszaemlékszem ebből az időszakból, egy történet: Nagyon sokat fent voltak éjjel. Mindkettő. Néha halálosan fáradt voltam. Egyszer elmentünk a liftig zokniban. Aztán... nevettünk rajta és... visszamentünk. Cipőért. Jó érzés volt, hogy tudtunk magunkon nevetni és... nem sírtam el magam a gyerekek előtt. :) és hogy nem oviban vettem észre.

(Anyuka, Budapest, Óbuda)



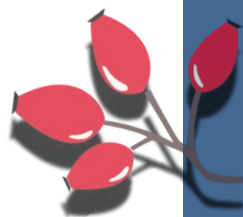
"Az oviban megláttam a szórólapjukat és végigborsódzott a hátam, hogy vannak ilyen önzetlen emberek, akik segítenek. Ingyen. Viszonzás nélkül. Szeretetből."

Több helyre is jelentkeztünk önkéntesnek, de az állt legközelebb hozzánk hogy a családokat erősíthetjük. Sokat fejlődött a saját szemléletünk is, hogy abban kell adnunk a segítséget amiben igénylik és ne akarjuk a mi eltérő szemléletünket erőltetni másokra mert ez az alapja a családokkal való jó együttműködésnek.

Az OSA önkéntességtől sok mindent kaptunk. Kiteljesedést a segítő munkában, megtapasztalhattuk a kölcsönös szeretetet és a kölcsönös megbecsülést.

A kisgyermekes szülők felé javasoljuk, hogy kérjenek segítséget, hogy több erejük és idejük maradjon örülni a kisgyermekes létnek mert az felbecsülhetetlen értékű ajándékokat ad a gyermek és szülő számára egyaránt.

(Kocsis Kati, Kocsis Gyula,
önkéntesek, Budapest, 15. kerület)



**"Az OSA
önkéntességtől
sok mindent
kaptunk.
Kiteljesedést a
segítő munkában,
megtapasztalhat-
tuk a kölcsönös
szeretetet és a
kölcsönös
megbecsülést. "**



Az interneten olvastam a felhívást, hogy önkénteseket keres egy alapítvány és azonnali hívó szó volt a gyerekek és a család. Mindig örömmel tölt el, ha együtt sétáló családot látok. Gondolkodóba esem, hogyan tudnék és miben segíteni, én egy nagymama. Az önkéntes felkészítés alkalmával jó volt hallani, hogy szerte a világban milyen sokan tagjai az OSA családnak és egyre jobban éreztem, hogy szeretnék én is ehhez a közösséghez tartozni. Felismertem, hogy milyen sok féleképpen létezhet az ember a családban, adott esetben mások családjában.

Elköteleződtem.

Nagyszerű volt, hogy éreztem a bizalmat, az elfogadást, a kíváncsiságot, a várakozást a családokban, ahova hatalmas szereptel mentem.

Remélem jó szívvel emlékeznek Ők is az együtt töltött órákra.

Üzenetem a családoknak:
mi önkéntesek készen állunk a segítségre, nincsenek egyedül a gondjaikkal, együtt lenni jó, tanulunk és tanítjuk egymást.

(Orbán Zsuzsa, önkéntes,
Szeged)



**"Felismertem, hogy
milyen sok
féleképpen létezhet
az ember a
családban, adott
esetben mások
családjában.**

Elköteleződtem."





A három legfontosabb dolog, amit az OSA önkéntestől kaptam:

1. Társasága, építő jelleme
2. Segítség a gyerekek/házimunka körül
3. Nyugalom, biztatás, új ötletek

Üzenetem a kisgyerekes családoknak: Kérjenek bátran segítséget, mert van aki megérti egy kisgyermekes család nehézségeit, s szívesen önként segít. Ez lelkileg is felemelő érzés. Nem tudom, hogy az ország minden részén így van e, de itt Fót-on nagyon lelkiismeretesek a szervezők, lelkesek az önkéntesek. Hala érte!



"Másodszor a hármaskreknél, hasonlóan éltem meg, hogy a monotonitásból, (az egyébként fárasztó dolgok egymás utáni végrehajtásából) hogyan tud kizökkenteni egy jó lelkű segítő, hogy tudja új ötletekkel színesebbé tenni a napjaimat."

A katolikus baba-mama klubba eljutottam még nagy pocakos korunkban a nagyokkal (ikrek). Ott ismerkedtem meg sok hasonló gondolkodású fiatallal, akik mostanra barátaim lettek, s akik említették, hogy kérhetnék segítséget az OSA-tól az babáim körüli teendőkhöz.

Messze élnek szüleim (Miskolc mellett), s anyósomék is (Róma). Anyukám még dolgozott is, így azt a pár szabadnapját tudta csak nálunk tölteni a nagyok érkezésekor.

Az OSA segítségével köszönhetően egy olyan ikres anyuka jött hozzánk segíteni, aki tele volt lendülettel, hasznos tanáccsal (kimondottan ikrekhez), s olyan derűt hozott hozzánk, hogy egykettőre összebarátkoztunk. A napok monotonitása színessé változott. Volt kire számítani heti 2x2 órában, volt kihez szólni, volt aki leültetett kicsit megpihenni, vagy segített kitakarítani a hűtőszekrényt;)

Másodszor a hármaskreknél, hasonlóan éltem meg, hogy a monotonitásból, (az egyébként fárasztó dolgok egymás utáni végrehajtásából) hogyan tud kizökkenteni egy jó lelkű segítő, hogy tudja új ötletekkel színesebbé tenni a napjainkat.

Jóleső érzés, hogy ilyen közösségben élek, ahol az emberek szívesen segítenek a másoknak. Ez kihatott a család mindennapjaira. Volt "feltöltődési" időm, így estére is maradt türelmem, szeretetem a család többi tagjának.

(Anyuka, Fót)

Harmadik gyermekem születése után csatlakoztam a Nagycsaládosok Országos Egyesületéhez. Ekkor ismertem meg Benkő Ágotát, a NOE egyik alapító tagját és volt elnökét. Az ő személye nagy hatással volt további önkéntes családsegítő ténykedésemre, ezért rendszeresen részt vettem a NOE képzéseiben. 2000-ben kezdték szervezni Budapesten az otthon segítség új formáját, amely azonnal megfogott. Gyakorló kisgyermekes anyaként láttam, hogy ez hatalmas segítséget jelent olyan családokban, ahol a nagyszülők, vagy a szülő társ (az apa) nem tud tevőlegesen résztvenni a szülést követő időszakban a kisgyermeket gondozó anyák mellett. Az első képzések Budapesten voltak, amelyet - pici gyermekeim lévén-, nem tudtam vállalni, segítségem nem volt. Rendkívül megörültem, amikor Szegeden is megalakult a helyi csoport, és helyben végezhettem el a tanfolyamot. Gyermekeim felnőttek, elköltöztek azóta. Örömmel tölt el, hogy tapasztalataimmal és a tanult ismeretekkel segítségére lehetek más kisgyermeket nevelő szülőknek. Az önkéntes segítsége mindig konkrét, kézzel fogható dolog, folyamatosan változó, alkalmazkodik az anya aktuális feladataihoz, élethelyzetéhez. Támogat, megerősít, plusz 2 kezet jelent rendszeres időközönként az elfáradó szülőnek. Számomra folytonos megújulást, feltöltődést, sok-sok örömet jelent, hogy ily módon is hasznos lehetek. A családok segítségén gondolkodó többlet energiával és idővel rendelkező anya társaimnak szeretettel ajánlom az Otthon Segítünk Alapítványhoz való csatlakozást.

(Éva, Önkéntes, Szeged)



"Az önkéntes segítése mindig konkrét, kézzel fogható dolog, folyamatosan változó, alkalmazkodik az anya aktuális feladataihoz, élethelyzetéhez. Támogat, megerősít, plusz két kezet jelent rendszeres időközönként az elfáradó szülőnek"



Friss nyugdíjasként, 20 év műszaki tanárság után szerettem volna hasznosan eltölteni a felszabaduló időmet. Mellesleg unoka hiányában vágytam gyerektársaságra és a velük való foglalkozásra. Egy év pihenés után újra tanultam és készültem. Bizonyos rendszert hozott vissza az életembe.

A leges- legfontosabb dolog, amit kaptam, a kölcsönös szeretet, ami kialakult köztem és a családok között. Részvétel a rendezvényeken, és a rendszeres találkozások a többi önkéntessel. Továbbá nagyon jó érzést váltott ki bennem a közösségbe tartozás.

Üzenetem a kisgyerekes családoknak:

Kicsit hagyják többet játszani egyedül a gyerkőcöket.

Persze nagyon sok kedves emlékem van:

pl.: büszkén tologattam fiú ikreket, mert nagymamának vélték. A legcsodálatosabb emlékem, amikor az utolsó előtti család picit lánya a lábam között hallgatva a mesélésemet, azt mondta "nagyi".

(Önkéntes, Budapest, 12. kerület)



**"A leges-
legfontosabb
dolog a kölcsönös
szeretet, ami
kialakult köztem
és a családok
között."**

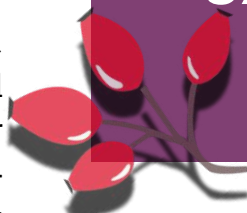
Mikor megszületett a negyedik gyermekem, úgy éreztem rámszakad az egész élet. Szinte azonnal berobbant a nyári szünet, apukájuk folyton dolgozott én meg próbáltam egyensúlyozni a 8 éves, az 5 éves, a 2 éves és az újszülött között. Meg persze igyekeztem a háztartásban legalább a minimumot hozni. Augusztusra 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.

"A lakást csak félszemmel nézd homályban! Az sem számít hány fogás van az asztalon! A jelenléted az egyetlen, ami egy kicsi gyerekeknek számít."



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 béma, 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 jelenléted az egyetlen, ami egy kicsi gyerekeknek számít!

(Anyuka, Budapest, 3. kerület)



Hogyan lettünk OSA önkéntesek?

Aktív korunkban is sokat önkénteskedtünk, tevékenykedtünk a gyerekeink iskolai éve alatt, majd eljöttünk nyugdíjba az Alkaloida Vegyészeti gyárból, kiköltöztünk Szorgalmatosra. Ott megalakítottuk a helyi Vöröskeresztes csoportot, beléptünk a Szorgalmatosért Egyesületbe szerveztünk, kirándultunk, önkénteskedtünk, ahol tudtunk. Mindig közösségi emberek voltunk. A Tiszavasvári Otthon Segítünk Alapítvány szervezője megszólított minket, hogy Marika ti lehetnétek az alapítvány önkéntesei is mert olyan jólelkű, önzetlen emberek vagytok! Megbeszéltük a férjemmel, tetszett az ötlet hiszen már unokáink nagyok voltak nem is itt éltek és vágytunk kisgyermekes társaságára. Elvégeztük a tanfolyamot és vártuk a családlátogatást.

Olyan családhoz kerültünk, ahol az anyuka két autista kislányt nevelt. Ezáltal nekünk is jobban utána kellett nézni, mi is autizmus, miben is tudunk mi itt segíteni? Visszagondolva néha még túl sokat is segítettünk, de ez mind öröm volt számunkra.

"Olyan családhoz kerültünk, ahol az anyuka két autista kislányt nevelt. Ezáltal nekünk is jobban utána kellett nézni, mi is az autizmus, miben is tudunk mi itt segíteni?"



Mit is kaptunk mi az önkéntes munkánk által elsősorban a gyerekek szeretetét, mert nagyon szerettek minket a lányok. Pista kertész, sokat kertészkedett velük az Ő kis érdeklődési körüknek megfelelően, én sokat kirakóztam, logikai játékokra tanítottam őket. Újból volt kisgyermek a környezetünkben. Az országos alapítvány találkozóin részt vettünk, itt új barátokra leltünk más településen élő önkéntesek megismerése által. Nagyon jókat beszélgettünk velük, egyszer mi is meghívtuk magunkhoz Őket, finom „Öhönt” főzött nekik Pista.

Azt üzenjük a kisgyerekes szülőknek bátran merjenek segítséget kérni ha úgy érzik, hogy egyedül vannak, vagy nincs nagymama, a közelbe!

Emlékeim között szerepelnek a közös játékok, játszótéri alkalmak. Valamint az, hogy egyszer a Tiszavasvári önkéntesekkel, látogatott családokkal közösen kirándultunk Székesfehérvárra a Bory várba egy családi napra és jött a mi családunk is. A közös játék feledhetetlen élmény volt számunkra.

(Bandula Istvánné Marika és Bandula István, önkéntesek, Tiszavasvári)

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 kis öccsükkel. Akkor még albérletben, de már költözés előtt álltunk, egy a 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 mindennapjainkban, jutott egy pici 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. Nagyban hozzájárult 4. gyermekünk érkezésére való felkészüléshez és a gyermekágyi időszakban is sok tanácsot/segi tséget kaptam tőle.

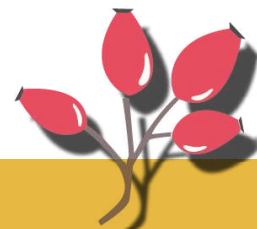
Amit kaptam:

Több időt a gyerekeimre, segítséget/praktikákat a házimunkában, rendszerezésbe/rendrakásban történő segítség.



Üzenetem a kisgyerekes családoknak: Minden egyes pillanatát élvezzék ki ennek az időszaknak, még akkor is ha néha nehéznek tűnik. Lehetőség szerint amennyit lehet „mókázzanak”, játszanak a picikkel. Ne legyenek „szégyenlősek”, nyugodtan keressék meg az OSA-t és kérjenek segítséget! Nálunk a legnehezebb időszak a séta/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”

(Anyuka, Göd)



"Nagyban hozzájárult negyedik gyermekünk érkezésére való felkészüléshez és a gyermekágyi időszakban is sok tanácsot/segi tséget kaptam tőle."



**"Egy éven keresztül
segítettük felváltva őket.
A pandémia alatt is,
kisebb-nagyobb
kihagyásokkal Heti 3 óra
vagy én vagy Emő."**



Elképesztő hálás vagyok azért a néhány beszélgetésért a szervezővel, meg hogy F. járt hozzánk. Az volt a jó, hogy volt, ő számomra egy minta, láttam egy normális kiegyensúlyozott, embert. Lelkileg volt nekem nagyon-nagyon fontos. Nagyon hálás vagyok érte! Olyan szinten túléltek azt az időszakot, hogy újabb gyereket vállaltunk. A többi anyuka nevében is azt kérem tőletek, hogy amíg bírjátok, kérjük csináljátok tovább!"

Kecskeméti és ballószögi önkénteseinktől a hétköznapiakban kaptak folyamatos támogatást a ballószögi hármasikrek szülei.

(Anyuka, Ballószög)



**"Az volt a jó, hogy volt, ő volt
számomra a minta, láttam
egy normális
kiegyensúlyozott embert.
Lelkileg volt nekem nagyon-
nagyon fontos."**

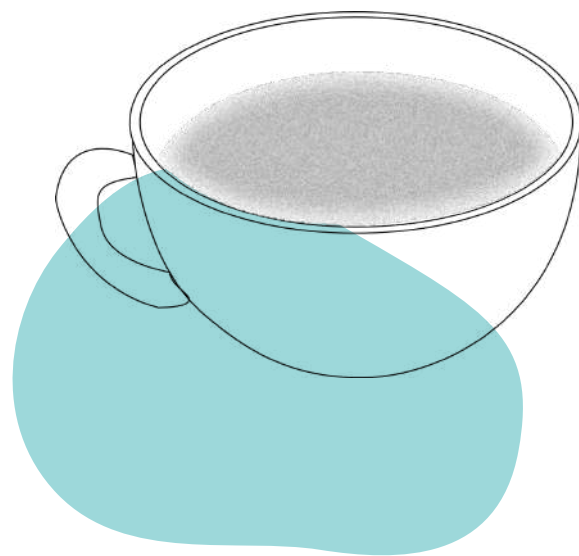
Az elmúlt öt évben a korábbi Jó gyakorlatok mellé az alapítvány helyi szolgálatai, koordinátorai önkénteseik segítségével további közösségi támogató programokat valósítottak meg több településen. A helyi igényeknek, elért családok szükségleteinek megfelelően alakultak ezek a programok, néhol a támogatásra, néhol a közösségépítésre vagy akár a helyi szakemberek továbbképzésére fókuszálva. A programok egy része EFOP pályázatokból valósult meg, mások egyéni támogatásokból (Magyar Nemzeti Bank, Szerencsejáték Service Nonprofit Kft., helyi önkormányzati támogatások) 2017 és 2021 az ország több területén (Budapest, Szeged, Miskolc, Nyíregyháza, Ajka.)

TEA A KÉZBEN – SÉRÜLT GYERMEKET NEVELŐ SZÜLŐK KLUBJA

A fogyatékkal élő, sajátos nevelési igényű gyermekek nevelése az egyik legnehezebb szülői feladat. Különös figyelemmel kell segítenünk őket mindennapos feladataik ellátása során, hogy ne érezzék szülő társaiknál hatványozottan nagyobbnak a súlyt. A program során a célunk az volt, hogy ellássuk őket minden olyan információval, ami megkönnyíti életüket, hozzásegíti a családokat az igénybe vehető ellátások megismeréséhez, eléréséhez.

A találkozók során naprakész információval láttuk el őket a városban működő tanácsadások, készségfejlesztő tréningek, szülőcsoportok lehetőségeiről;

a szülők számára lehetőséget kínáltunk arra, hogy egymással is találkozzanak, megismerkedjenek, támogató közösséggé alakuljanak.



Az érintett családok kivétel nélkül elmondták, hogy minden információt egyedül kell megszerezniük, nagyon nehéz az érdekeiket egyedül képviselni. Az információk átadása mellett nagy szükségük van a kapcsolódásra, 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.

SZÜLŐK ISKOLÁJA

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. Egyre kevesebb az olyan nagycsalád, közösség, ahol a természetes élettérben sokféle tudás észrevétlenül adódhat át generációról generációra. A korábbi (Ajka, Debrecen, Miskolc, Nyíregyháza) Szülők iskolája résztvevőitől kapott visszajelzések egyértelműen jelezték a program indokoltságát, a szülőknek szükségük van a témák megbeszélésére, az egymástól kapott megerősítésekre.

A résztvevők erről így írtak:

"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."

"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 „kijátzásra” még építő jellegű is lehet egy-egy jól megválasztott film!"



A programsorozat rendszeres találkozókból állt, ahol az érdeklődő szülők közössége hozta a témákat, amiben megerősítést, útmutatást vártak, illetve amikről szívesen osztották meg saját tapasztalatukat.

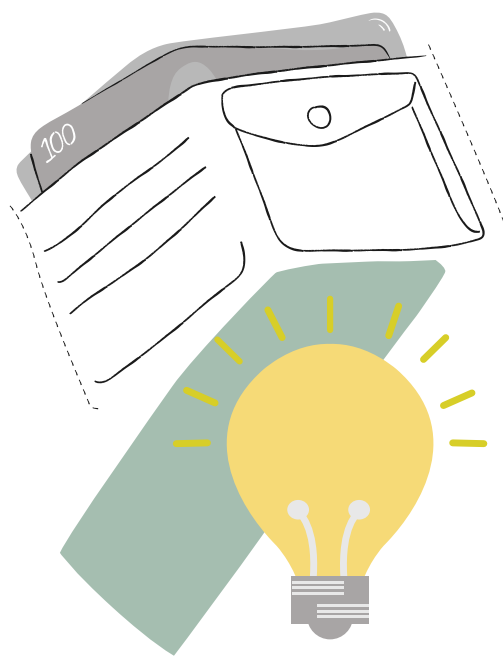
PÉNZTÁRCA TUDATOSAN!

Az egyes családok szükségletei eltérőek, de a családi kassza egyenlegét alapvetően az határozza meg, hogy a rendelkezésükre álló erőforrásokat megfelelően használják-e fel, vagy sem. A családi kassza alapelve, hogy az ember tisztában legyen vele, mire mennyit költhet. Ennek a programnak az volt a célja, hogy a résztvevők megismerjék, gyakorolják, elsajátítsák a tudatos, költséghatékony, előrelátó és megfontolt családi kassza kezelését (állandó, változó és váratlan költségek fogalma, adminisztráció fontossága).

A képzés során a résztvevők visszajelzései alapján összeállított gyakorlatokon keresztül feltérképezzük és fejlesztjük azon területeket, ahol a csoport tagjainak körében hiányosság tapasztalható.

A tréning során lehetőségük van felismerni, begyakorolni és elsajátítani 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.

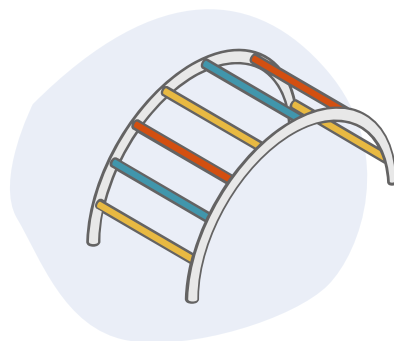
A szegény családok döntő többsége bevételeinek szinte egészét a gyermekek nevelésére, illetve a legemibb szükségletek fedezésére kell, hogy fordítsa. Súlyos problémát jelent számukra a lakás fenntartása, a tüzelő beszerzése, utazás, váratlan kiadások, betegség stb. Családlátogatási tapasztalataink azt jelzik, hogy sok esetben kérnek önkénteseinktől a szülők segítséget a családi kassza kezeléséhez, pl. hogyan lehet olcsóbban az étkezéseket kihozni, hová fordulhatnak segítségért, ha váratlan kiadás merül fel.



ÖSSZEFÜZŐ

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. Kisgyermekük körülöttük sündörögnek, óhatatlanul belenőnek a közösség élményébe.

A havonta megrendezésre kerülő foglalkozás idején egy-egy igényes kivitelű kézműves termék elkészítése vált a közös tudás részévé. Bár a havi egyszeri alkalom kevésnek tűnik, mégis a hozzánk járó családok és kisgyermekük megtapasztalták, hogy a saját készítésű termékek, használati- és dísz tárgyak, ékszerek már a készítés közben is örömet okoznak, használatuk során pedig újra és újra felidéznek az alkotás alatti vidám perceket. A közös alkotás megerősíti az összetartozást, élménnyé tesz bármely tevékenységet. Az ÖSSZEFÜZŐ a kikapcsolódás, a kötetlen beszélgetés ideje.



MAMI, GYERE LE A JÁTSZÓTÉRRE!

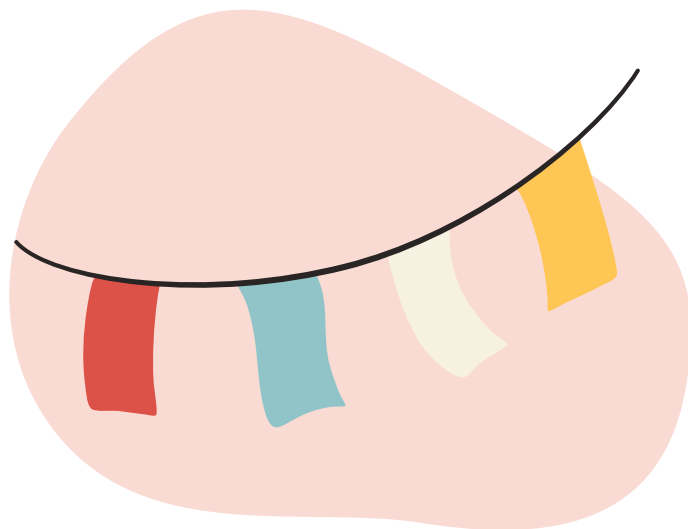
Sok olyan segítséget kérő szülő fordul hozzánk, aki magányosnak, elszigeteltnek érzi magát. Nem ismerik egymást, nem mernek új kapcsolatokat kezdeményezni, szégyellik problémáikat a hasonló helyzetben lévő szülők. Ez olyan találkozó, ahol megismerhetik önkéntes családsegítőinket és egymást is. Bízunk benne, hogy barátságok születnek és egymást segítik majd az anyukák.

Egyik fontos feladatunk: amikor mi már nem segítünk, legyenek akkor is segítő kapcsolataik, segítő hálójuk.

Találkozó önkéntesek és segítséget kérő fiatal szülők számára. A szabadtéri programon a segített és az érdeklődő családok találkoztak családsegítő önkénteseinkkel egy-egy vidám játékos délutánra. A nagyobb gyerekeknek játékos vetélkedőt szerveztünk, a kicsiknek és anyukájuknak ölbeli játékokat tanítottunk. A kötetlen program és a szabadult együttlét lehetőséget ad egymás megismerésére és a bizalom megteremtésére.

GORDON MÓDSZEREN ALAPULÓ KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNING

A Gordon-féle kapcsolati modellre épülő nyolc alkalmas egymással összefüggő, egymanként 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 választásokat keressenek és találjanak a gyermekneveléssel kapcsolatos problémáikra. Kommunikációs, konfliktuskezelési, problémamegoldó készségeik fejlődjenek. A Gordon-féle módszer megismerésének és begyakorlásának köszönhetően a szülők egészen új kommunikációs és konfliktuskezelési készségeket sajátítanak el, a családon belül kiegyensúlyozottabb, békésebb kommunikációt, megoldási módszereket honosítva meg.



CSALÁD EXPO

Játékos szórakoztató délután szülőknek, nagyszülőknek és uno-káknak. Kulturális, testi és lelki egészséggel foglalkozó szervezetek bemutatkozása, és az intézmények szolgáltatásainak kipróbálási lehetősége. Munkánk során megtapasztaltuk, hogy a segítséget kérő szülők sokszor nincsenek tisztában azzal, hogy milyen közösségi programok, lehetőségek vannak az adott településen. A Család Expo alkalmat ad arra, hogy megmutathassuk azokat a segítő, kulturális, testi-lelki egészséggel foglalkozó szervezeteket, akik segítenek a családokban felmerülő gondok megoldásában, illetve szolgáltatásokat tudnak nyújtani a tartalmasabb, egészségtudatosabb életvitelhez.

EGYEDÜL NEVELŐK - SZAKEMBEREK ÉRZÉKENYÍTÉSE AZ EGYSZÜLŐS CSALÁDOK SPECIÁLIS ÉLETHELYZETÉRE

Az egyszülős családszerkezetben élőknek nemcsak anyagi nehézségekkel, hanem folyamatos speciális mentális, lelki terhekkkel, eltérő adottságokkal kell nap mint nap szembesülniük.

A családsegítésben, a szociális ellátórendszerben a szakemberek egyre több egyszülős családdal találkoznak, egyre többen vállalják, hogy segítségre szorulnak, válás, egyedüli szülőként történő gyerekválasztás következményeképpen, és közöttük is egyre többen tudatosan kérnek mentális támogatást az egyéb segítség mellett. Annak érdekében, hogy ez a támogatás létrejöjjön, fontos, hogy a szakemberek tisztában legyenek azokkal a speciális életfordulókkal, elakadásokkal, működésbeli jellegzetességekkel, amelyek az egyszülős családokat jellemzik.

A képzés során a folyamatos segítői reflexiók, a saját egyéni és szakmai tapasztalatok, érzések mentén haladunk. Ezek megosztása és az esetek átbeszélése eredményeképpen születhet meg a résztvevőkben az a segítői attitűd, amely eredményeképpen az egyszülős családokban élőket érzékenyebben, nyitottabban, sztereotipizálás nélkül tudják majd támogatni.

A továbbképzési program célja a résztvevő szakembereket érzékenyíteni, és megismertetni őket az egyszülős családok, egyedül nevelő szülők speciális életciklus váltásaival, elakadásaival, és olyan élethelyzetekkel, amelyek általánosságban jellemzik őket, és amelyek ismeretében a szakemberek hatékonyabb támogatást, célzottabb segítséget tudnak nyújtani számukra."



EGYEDÜL NEVELEK TÁMOGATÓ CSOPORT

Támogató csoportba hívtuk azokat a kisebb-nagyobb gyerekeket nevelő szülőket, akik a hétköznapiakban segítséggel vagy segítség nélkül, de többnyire egyedül állnak helyt a családjukban.

Akikben az alábbi kérdések megmozdítottak bármit, örömmel jelentkeztek a csoportba.

Milyen kihívások várnak ránk? Mikre érdemes odafigyelni? Honnan kapunk támaszt, erőt? Hétről-hétre közösen, témák szerint jártuk körbe a lehetséges kihívásokat, erősítettük az erőforrásokat, néztünk rá saját helyzetünkre. A csoport az első találkozás után zárttá vált, így biztosítva a kiszámíthatóságot, a biztonságot.

A csoport idejére gyermekfelügyeletet biztosítunk minden alkalommal, hogy a gyerekek elhelyezésének gondja senkit ne akadályozzon a részvételben!

A csoportfolyamat célja, hogy a csoport résztvevői segítséget kapnak abban, hogy saját élethelyzetükre ránézzenek, az egyszülősségből fakadó elakadásaikkal foglalkozzanak és előre lépjenek ezek megoldásában.

Az a büntudat és szorongás, amely ezekben az élethelyzetekben az egyedülálló szülőben nagyon gyakran jelen van, a mellettük felnövő gyerekek hosszú távú párkapcsolati magatartására is negatív befolyással bír, ezért kiemelt cél a "jövő tehermentesítése", ennek érdekében pedig a helyi közösségekben hasonló élethelyzetben lévők, illetve hasonló életkorú gyerekeket nevelők közösségépítésének elindítása, támogatása, ezáltal annak megtapasztalása, hogy a csoportok ereje mennyire megtartó lehet számukra.



SZAKMAI NAP, ÓBUDA

Első alkalommal szerveztünk több civil szervezet részvételével szakmai napot a decemberi Önkéntesség Világnapjához és az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozatának születésnapjához kapcsolódóan.

Olyan témákkal készültünk ezen a napon, ami kikapcsol, szórakoztat és elgondolkodtat.

A program workshopjai az alábbi témákhoz kapcsolódtak:

- Együtt többek vagyunk!
- Mi kell a jó partnerséghez legyen az szakmák, illetve szektorok közötti együttműködés?
- A szakmai-, a szervezeti-, és a gazdasági fenntarthatóság jegyében felfedjük, hogyan lehet jó ügyek mellé, jó partnerségeket, ezáltal forrásokat is szerezni.

Milyen programok várhatók, és mi kell a sikeres projekthez?

Pályázatok, kompetenciafejlesztés, szakemberek bevonása, felnőttképzés, együttműködés, EU források felhasználása, önkéntes programok, stratégiai együttműködés civilek és nagyvállalatok között: hogy értsük meg egymást?

A szakmai napra civil szakembereket, az esélyegyenlőséget szem előtt tartó cégeket, szociális területen, szervezetfejlesztésben, képzésben dolgozó szakembereket hívtunk meg.

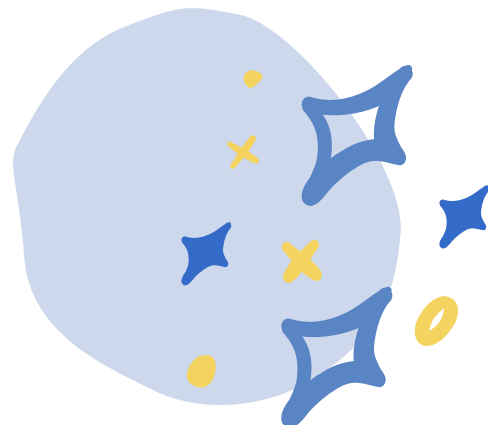
MESÖSVÉNY

Családi játszóház a 2-10 éves gyerekek családjainak. A Meseösvény programot 7. éve valósítjuk meg különböző szintereken, alkalmanként 150- 1000 gyerek játszik velünk. Ez a program nem jöhetne létre az önkéntesek közreműködése nélkül, alkalmanként 20-50 önkéntes odaadó munkájával valósul meg.

A programot egy szakértő csapat állította össze, tanárok, óvónők, tréner, játszóház vezető és sok lelkes szülő bevonásával. A feladatokat úgy állítottuk össze, hogy az önkéntesek könnyedén megtanulhassák a levezetésüket. Fontos számunkra, hogy ők maguk is jól érezzék magukat.

Megelevenednek a mesehelyszínek, mindenhol egy-egy próbatétel várja a kicsiket, változatos, a játékos kora, érdeklődése szerint differenciált feladatokkal, melyek teljesítése közben egy-egy kincstre lelhetnek. A feladatok megoldásába a felnőttek is becsatlakozhatnak. A család a közösen összegyűjtött kincsekért a játék végén egy apró ajándékot választhat az óriás kincsesládából.

A Meseösvényre lépők Égig érő tornyot építhetnek, legyőzhetik a Sárkányt, Nyomolvasókká válhatnak, felszolgálhatnak a Mini Étteremben, megtalálhatják a Kálózok kincsét, segíthetnek a Jó tündereknek, bolyonghatnak a Labirintusban.





A 20 éves Otthon Segítünk Alapítvány által nyújtott támogatások szakmai háttere, támogatási elvei és a nemzetközi tapasztalatba illeszkedése

Húszéves születésnapot

Kisgyermekes családok támogatása, szülőttámogatás

Történeti kontextus

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 közösség, az állam szerepe a gondoskodó állam, a beavatkozásokat, a korrektív folyamatokat előíró és végrehajtó szerepéből a '90-es évekre egyre inkább egy preventív szemléletű, az egyén felelősségét és fejlődésének támogatását előtérbe helyező rendszerré igyekezett válni. A felnövekvő nemzedékek esélyeinek javítására egy olyan új támogatási rendszer körvonalazódott, amely a családok, a szülők megerősítésével, az egyének erőforrásainak felismerésével és aktivizálásával próbál célba érni. Ezen törekvések eredményeként a szülői kompetenciák olyan fontos alapjai lettek, mind az egyéni, mind a közösségi erőforrásoknak, hogy a családok és a szülők támogatása, valamint a támogatások hatékonyságának növelése egyik fontos kérdése lett a kétezres évek szociálpolitikájának. Egyre inkább az az integrált megközelítés nyert teret, amelyben a különböző ágazatok szereplői egymással összefogva, együtt vesznek részt a gyermekek, családok támogatásában. Fontos előzménye volt ennek a folyamatnak 1989-ben az ENSZ Gyermekjogi Egyezmény¹ elfogadása, amely törvényben rögzítette a gyermekeket illető alapvető védelem és ellátás szükségessége mellett azt a közös felelősséget, amely az állam és a civil szféra a

¹ <https://unicef.hu/igy-segitunk/koz-os-ugyeink/gyermekjogok/gyermekjogi-egyezmenyrol/> (elérve 2019. 02. 05.)

családokkal közösen vesz részt, ugyanakkor megerősíti a szülők elsődleges szerepét és jogait a gyermekek nevelésében és védelmében. Ausztriában a Család Nemzetközi Éve során 1994.-ben, egy szülőképzéssel foglalkozó szövetségi szintű munkacsoportot hoztak létre, amelynek segítségével kidolgozták a szülőképzés pénzügyi támogatásának jogalapját.

Ezzel párhuzamosan egyre több kutatási eredmény és tapasztalat támasztotta alá a megelőzés és a kora gyermekkori beavatkozás fontosságát a gyerekek optimális fejlődésének és a társadalmi hátrányok sikeres leküzdése érdekében. Az évtizedek alatt bekövetkezett változások között nem hagyható figyelmen kívül az sem, hogy a gyermekvállalással kapcsolatos döntések, a szülőség motivációja is alapvetően megváltozott, s az egyének azon igénye, hogy a gyermekeik számára a lehető legjobb szülővé váljanak szintén elősegítette azt a paradigmaváltást, amely a családok támogatásáról való gondolkodásban végbement. Széles körben elfogadott ma már az a tény, hogy a gyermekkori családi környezet, a szülői minta az egyén testi-lelki egészségének az alakulását egy életen át meghatározza. A változáshoz ugyanakkor fontos volt azt is felismerni, hogy ehhez a feladathoz a szülőknek is szüksége van támogatásra. A változó társadalmi környezetben a szülők közvetlen megtámogatása és megerősítése egy olyan befektetés, amely segítheti őket abban, hogy megfeleljenek mindazoknak a feladatoknak, amelyek a munka és a magánélet, a gyermeknevelés és a társas környezet kihívásait egyaránt segít sikeresen kezelni. A szülők, a családok megtámogatása a jövő nemzedék támogatása is egyben. Mind a magyar, mind a nemzetközi szakirodalom az új szemlélet eredményeképpen szóhasználatán is változtatott, így egyre inkább a tartalmában ugyan közel azonos, és egymással behelyettesíthető, de mégis megengedőbb (univerzálisabb) **szülőttámogatásról** (Parental Support, Parenting Support) beszél a családtámogatás, családok támogatása mellett, helyett.

A Eurofound, - Európai Alapítvány az Élet- és Munkakörülmények Javításáért² - 2012-es Parenting Support in Europe³ címet viselő vizsgálatában a szülőttámogatás kérdéseit járta körül, a családok és a munkaerőpiaci részvétel

² <https://www.eurofound.europa.eu/hu> (elérve 2019. 02. 05.)

³ https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1270en.pdf#page=25&zoom=auto,-132,238 (elérve 2019. 02. 05.)

megerősítésének hosszútávú szempontjait figyelembe véve. A kutatási jelentés mellett, hogy igyekezett meghatározni a szülő támogatás jelentését, tartalmát, bemutatta egyes tagállamok joggyakorlatait valamint megfogalmazott Szakpolitikai iránymutatásokat⁴ is a tagállamok számára. Ezek a magyarnyelvű Összefoglaló alapján a következők voltak:

- A szolgáltatásnyújtás sikerességéhez alapvető fontosságú a szülő támogatás fogalmának, határainak és céljainak egyértelmű meghatározása. Mivel a szülő támogatás számos területet, így az egészségügyet, az oktatást és a szociális jóllétet is érinti, a szolgáltatásnyújtás hiányosságai és az átfedések elkerülése érdekében egyértelműen meg kell határozni e szolgáltatások szerepét.
- A szolgáltatások igénybevételének fokozása és a szolgáltatásokat igénybe vevők szükségleteinek kielégítése érdekében a támogatások széles körét kell elérhetővé tenni.
- A szolgáltatások költségeinek csökkentése, valamint a szolgáltatóhelyen nyújtott gyermekfelügyeleti lehetőségek is egyre több szülőt ösztönöztek a szülőképzéseken való részvételre. A szülők által igényelt egyik leggyakoribb támogatási forma a hasonlólé helyzetben lévő szülőkkel való csoportfoglalkozás: e csoportok a felelősségteremtés és a társadalmi kohézióhoz való hozzájárulás terén egyaránt eredményesnek bizonyultak. Svédország egyes településein azt követően emelkedett a programokban részt vevő férfiak és migránsok aránya, hogy e csoportokból is alkalmaztak személyeket.
- A munkaerő-képesítés szintjének emelése magában foglalja a személyzet fluktuációjának csökkentését és a projektfinanszírozás biztosítását. Ez nemcsak a hivatalos képzéseket foglalja magában, hanem annak elsajátítását is, hogy miként dolgozhatnak zökkenőmentesen együtt a szülőkkel.
- A szülő támogatás nyújtására gyakran egységes nemzetközi programok formájában kerül sor. Ezek a programok kutatási eredményeken alapulnak, és azokat általában átfogó értékeléseknek, például véletlenszerűen ellenőrzött vizsgálatoknak vetik alá.
- Ugyanakkor e programokat – hatékonyságuk érdekében – a célcsoportok különleges igényeihez kell igazítani. Előfordult az is, hogy a nemzetközi

⁴https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_files/pubdocs/2012/701/hu/1/EF12701HU.pdf (elérve 2019. 02. 05.)

programokat kutatóintézetek bevonásával, valamint felmérések és igényfelmérő tanulmányok készítésével a helyi igényekhez igazították

Hogyan definiálható a családok támogatása, a szülőtámogatás?

A 2013-as Parenting Support Policy Brief⁵ azzal a céllal készült, hogy bemutassa a szülőtámogatás tematikájának aktuális kérdéseit, meghatározásait illetve áttekintse a tagországokban elért eredményeket és jogyakorlatokat a szülőtámogatás területén. Felveti többek között, hogy a szülőtámogatás fogalmának pontos meghatározását nehezíti, hogy 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, mint az információk nyújtása, támogatás, képzés, tréning, tanácsadás és más lehetőségek vagy szolgáltatások, amelyek arra irányulnak, hogy befolyást gyakoroljanak annak érdekében, hogy a szülők értsék és képesek legyenek szülői szerepüknek megfelelni. Közös célkitűzés, hogy a gyerekek és fiatalok sikeresebbek legyenek (az esetek egy részében, ez igaz a család egészére), szolgáltatások nyújtásával, amelyek ismereteket, támogatást és akár átképzést nyújtanak a szülőknek.”⁶

Ugyanakkor az is folyamatos kérdéseket vet fel a szülőtámogatás kialakítására, meghatározására vonatkozó programokkal kapcsolatosan, hogy ezek az információátadást, a tudásmegosztást és a tanácsadást tekintsék központi kérdésnek vagy céljuk az attitűdformálás legyen. Hermanns⁷ rámutat azokra az

⁵ eaf_policy_brief_-_parenting_support_brief_post_copy_edit_15.10.13.pdf (elérve 2019. 02. 05.)

⁶ Daly, M: Building a coordinated strategy for parenting support, Council of Europe, 2011

⁷ Hermanns, J. (2012), *Parenting support in Europe. What it brings and what it can take away*. Presentation at the 'Think parents! Conference' in The Hague, the Netherlands on 10–12 October 2012.

alapvető kérdésekre és érdekellentétekre, amelyek a szolgáltatások különböző szereplői, résztvevői között feszülnek azzal kapcsolatosan, 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 különbségek elismerése;
- tényekre alapozó gyakorlat vagy rugalmasság.

Az Eurofound jelentés számára (Parenting support in Europe, 2012) a magyarországi résztvevők megkíséreltek egy olyan munkadefiníciót megalkotni a szülőtámogatás kifejezésre, amely a különböző szolgáltatói és felhasználói területekről érkező fókuszcsoporthoz tagok számára a saját és közös tapasztalataik alapján írja le a fogalmat.

"A szülők támogatása a szülők megerősítését jelenti. Szem előtt tartva minden család egyediségét, speciális támogatást jelent saját szülői döntéseikben, egyéni tanulási módjaik figyelembevételével. A szülők támogatásába beletartoznak mindazok a tevékenységek, amelyek segítenek a szülőknek minden szociális, oktatási vagy egészségügyi területen felmerülő kérdés megoldásában, akár intézményi keretek között, akár azoktól függetlenül."

A résztvevők abban is egyetértettek, hogy a szülőtámogatást fontos megkülönböztetni a szülőképzéstől, mivel az utóbbi egy olyan formális és célorientált folyamata, aminek a célja egy adott helyzetre, témára vonatkozó specifikus tudás, többlettudás megszerzése. Gardner (2003)⁸ szerint a szülőtámogatás két fő célja egyrészt a károk megelőzése, másrészt az erősségek megtámogatása, felszínrehozása.

⁸ Gardner, R. (2003), Supporting families: Child protection in the community, Chichester

Moran és társai (2004)⁹ ennek a gondolatiságnak a szellemében alkották meg munkadefiníciójukat:

"A szülőttámogatás minden olyan beavatkozás, amely a szülőknek segít abban, hogy a gyermekeire vonatkozó kockázatokat 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.'"

Az Európa Tanács Miniszteri Bizottság Rec 2006/19 sz. ajánlása a tagállamok részére a pozitív szülői magatartás támogatásának politikájáról szól. ¹⁰ A „Pozitív szülői magatartás” alatt a gyermek alapvető érdekein alapuló olyan szülői magatartás értendő, amely nevel, képességet fejleszt, erőszakmentes, eligazítást ad és irányt mutat, megszabja a határokat, és lehetővé teszi a gyermek teljes körű fejlődését. Eszerint a gyermekek érdekében külön hangsúlyt kell helyezni a szülők jogaira, így a szülői feladatok ellátásához az állami hatóságok részéről biztosítandó megfelelő támogatáshoz való jogra is. A szülők részéről a gyermekek iránt viselt egyenlő és közös felelősség járul leginkább hozzá a gyermekek személyiségének harmonikus fejlődéséhez. Külön figyelmet kell fordítani az apák szerepének fontosságára gyermekek gondozásában és nevelésében, különösen figyelembe véve a nemek közötti egyenlőség elvét, a munka és a családi élet összeegyeztetését és a család szétszakadását, ami gyakran azzal jár együtt, hogy az apák gyermekeiktől külön élnek. Mindezek biztosítása érdekében az állami kötelezettségeket hangsúlyozza a Bizottság - hivatkozással az európai családjogi miniszterek 28. ülészakán (Portugália, Lisszabon, 2006. május 16-17.) kiadott záróközleményre és politikai nyilatkozatra -, különösen:

- „...elismerve, hogy - bár a szülői magatartás a család magánügye - azt közügynek kell tekinteni, és minden szükséges intézkedést meg kell tenni

⁹ Moran, P. et al (2004), What works in parenting support: a review of the international evidence, London. <http://www.prb.org.uk/wwiparenting/RR574.pdf>

¹⁰ A Miniszteri Bizottság Rec 2006/19 sz. ajánlása a tagállamok részére a pozitív szülői magatartás támogatásának politikájáról Elfogadta a Miniszteri Bizottság 2006. december 13-án a miniszterhelyettesek 983. ülésén - https://issuu.com/csagyi/docs/csagyi_2010_6 (Elérve:2019.02.05)

a szülők támogatására és a pozitív szülői magatartáshoz szükséges feltételek megteremtésére; emlékeztetve arra, hogy az Európa Tanács keretében kötelesek közös európai politikát támogatni és megvalósítani a családügyek és a gyermekek jogai terén;

- elismerve, hogy a gyermek jogokkal bíró személy, beleértve a védelemre és részvételre, véleményük kifejezésére, meghallgatásukra és a véleményük figyelembe vételére irányuló jogukat is;
- emlékeztetve arra, hogy az állami hatóságoknak rendkívül fontos szerepet kell játszaniuk általában a családok, és különösen a szülők támogatásában, amelynek a családpolitika három alapelemén keresztül kell kifejeződniük: állami juttatások és adózás, a munka és a családi élet közötti egyensúly megteremtése, gyermekgondozás és egyéb szolgáltatások;
- figyelembe véve, hogy a család a társadalom legfontosabb egysége, és a szülői magatartás alapvető szerepet játszik a társadalomban és annak jövőjében;
- tudatában annak a sok változásnak és kihívásnak, amellyel a családok manapság találkoznak, és amelyek megkövetelik, hogy a szülői szerep nagyobb figyelmet és jobb támogatást kapjon, figyelembe véve, hogy az ilyen támogatás elengedhetetlen a gyermekek, a szülők és a társadalom egésze számára; felismerve, hogy a társadalom minden szintjének szerepet kell játszania a gyermekek, szülők és családok támogatásában;
- figyelembe véve, hogy az állami hatóságok - a gazdasági és társadalmi szervekkel és a civil társadalommal karöltve -, a szülői szerep támogatására tett intézkedések révén segíthetik a társadalom egészségesebb és sikeresebb jövőjét, valamint a családi élet javítását célzó törekvéseket;
- tudomásul véve, hogy ágazatokon átnyúló és összehangolt megközelítésre van szükség;- azon eltökélt szándéktól vezérelve, hogy a szülők támogatásának elengedhetetlen részeként, és a gyermekek jogai tiszteletben tartása és megvalósítása biztosításának eszközeként segítse a pozitív szülői magatartást.” (Council of Europe, 2006, p. 19)

A fentebb felsorolt szempontok figyelembevételével a családtámogató programok közül az nemzetközi szakirodalom leggyakrabban az alábbi, több éve működő programokat említi meg jógyakorlatként.

A **Marte Meo** módszer 1987-óta működik Hollandiában és azóta a világ számos országában alkalmazzák. A módszer lényege a gyermek fejlődését célzó egyénre szabott beavatkozás, amely a prevenció, a korai beavatkozás és a fejlesztés területén egyaránt megtalálható és a gyermeket a szülőt és az őket körülvevő szakembereket, fejlesztőket együttesen támogatja.

Az **Incredible Years** egy olyan fejlesztőprogram 0-10 év közötti gyermekek számára, amelynek célja problémás viselkedés csökkentése, a szocio-emocionális tanulás és az önszabályozás képességének fejlesztése, mindez a gyermekek a szülők és a pedagógusok együttes bevonásával. A program alapvetően az intézményi környezetben zajlik, de a szülőket aktívan bevonva a fejlesztés, otthoni feladatokkal is megtámogatja a folyamatot.

PEKiP (Prager Eltern Kind Programm or the Prague Parent-Infant Programme) a 0 és 1 év közötti gyermekek fejlődésére fókuszál. Főként Németországban terjedt el. Csoportos formában zajlik, amelynek része az közös játék, a célzott feladatok és a babamasszázs is, mely tevékenységek együttes célja a pszichomotoros készségek fejlesztése és a szülő és a gyermek közötti korai kötődés erősítése.

A **HIPPY** (Home Instruction for Parents of Preschool Youngsters) programot Izraelben fejlesztették, és a 3-5 év közötti gyermekek otthoni tanulását, fejlesztését segíti. azoknak a szülőknek nyújt segítséget, akik 3-5 éves gyermekeiket otthon szeretnék tanítani. A program részét képezi a foglalkoztatócsomag mellett a családlátogatásra és a csoportfoglalkozás is.

A **Home Start** (Otthon segítünk) a kisgyermekes családokat támogató egyik legrégebbi és leghatékonyabb program, amely képzett önkéntesek bevonásával, rendszeres otthoni látogatásokon keresztül segíti át a családokat az életciklusváltáson, vagy az aktuális normatív krízisen. A Home Start ma már Afrikától Japánig, minden kontinensen rendelkezik helyi szolgálattal.

Az Egyesült Királyságban a másik nagyszabású koragyermekkorai program a **Sure Start** (Biztos Kezdet) program. Kezdtében a hátrányos helyzetű településeken élő

családok támogatására fókuszáló program a társadalmi befogadás erősítését tűzte ki céljául a koragyermekkori nevelés, gondozás, egészségfejlesztés és a családsegítés innovatív kombinációja révén.

A **Starke Eltern, Starke Kinder** (Erős szülők – erős gyerekek) Németországban a Családügyi Minisztérium által a gyermekjogok védelme érdekében indított program volt, ami mára a német nyelvterületen a szülők számára kiterjedt témákban kínál kurzusokat, tréningeket.

Kutatások a családok támogatása, szülő-támogatás témakörében

A szülő-támogatások hatékonyságával kapcsolatosan a Moran (2004) és munkatársai által készített tanulmány ¹¹ hiánypótló összegzésként készült, annak érdekében hogy együttesen mutassa be mindazokat a sikereket és buktatókat, amelyeket több évtized beavatkozásai alapján gyűjtött össze. A tanulmány amellett, hogy bemutatja a hatékony és kevésbé hatékony programelemeket, összetevőket, a kimenet szempontjait gyermek-fókuszú, szülő-fókuszú és szülő-gyerek kapcsolati fókuszú rendszerezésben ismerteti, ezeket is tovább bontva adott részterületekre (pl., programok viselkedés problémák esetén, korai és későbbi beavatkozások, programok ADHD-s gyermekeknek, programok iskolai problémák esetén, szülői készségek fejlesztése, szülői attitűd változtatás, stb). A tanulmány, a szakpolitikák készítői, az érintett szakterületek beavatkozásainak alakítói számára, amellett hogy összegzi az evidencián alapuló eredményeket, azt is bemutatja, mik azok a fehér foltok, amelyekkel a támogató programok kialakítása során számolni kell. A családtámogatás és a szülő-támogatás beavatkozásai sokfélék, országtól, szervezetektől, társadalmi hagyományoktól függően alakulnak.

Minél régebb óta van jelen egy program a köztudatban, annál könnyebb az eredményeit, a hatékonyságát bemutatni. A **Home-Start** a szülő-támogatás területén az egyik legrégebben jelenlévő szereplő, olyan speciális, a beavatkozások célján túlmutató, ezeket erősítő tudásokkal, amely a támogatásokban résztvevő képzett önkéntesek személyes elhivatottságának, hiteles támogatói attitűdjének tudható be. A Home-Start hatékonyságáról számos nemzetközi kutatás készült, amelyek amellett, hogy a már rövid távon, egy évet

¹¹ Moran, P. et al (2004), What works in parenting support: a review of the international evidence, London. <http://www.prb.org.uk/wwiparenting/RR574.pdf>

átfogó időszakban is ¹² bemutatta a szülői kompetencia erősödését a látogatott családok anyai résztvevőivel kapcsolatosan, hosszú távon arról is beszámolnak¹³, hogy az szülői attitűdváltozások a gyerekek viselkedését is pozitívan befolyásolták. Ezt erősíti meg és árnyalja tovább az a 10 éves utánkövetéses vizsgálat¹⁴, ahol a támogatott családok és szülők esetében megállapítható volt a szülői kompetencia erősödése, a konzisztens és válaszkész szülői viselkedés kialakulása a beavatkozás után, ám ez tovább nem erősödött az idő múlásával, viszont a hatása, mind a szülőben, mind a gyermekben kimutatható volt. A Home-Start UK 2017-es Hatékonyság Jelentése¹⁵ (Impact Report) infografikákkal, kvantitatív módon mutatja be azokat a korábbi év során segített családokra, gyermekekre vonatkozó eredményeit. A számok mögött ugyanakkor megtalálhatóak azok az érzelmi, viselkedéses változások, amelyeket az önkéntesek előidéztek a látogatott családok tagjaiban, akiknek a jelentés szerint igen nagy része (41%) rendelkezett mentális problémákkal, és 44%-a szenvedett a magánytól, az elszigeteltségtől.

Az önkéntesek látogatásának további preventív hatása bizonyított olyan kisgyermekes családoknál, ahol a támogatásnak ez a módja, a gyermek 1 éves kora előtti időszakban, kiemelt hasznosságú volt az anyai posztnatális depresszió megelőzésében¹⁶.

A nemzetközi szakirodalomban a szülőttámogatás hatékonyságának vizsgálata, amellet, hogy a korábban említett és nemzetközi szinten is jógyakorlatként számontartott, több évtizede folyó beavatkozások, mint például a Triple P¹⁷, a

¹² Maja Dekovič, Jessica J. Asscher, Jo M.A. Hermanns, P. Prinzie and A. L. van den Akker (2010) Tracing Changes in Families Who Participated in the Home-Start Parenting Program: Parental Sense of Competence as Mechanism of Change. *Prevention Science* 2010 Sep; 11(3): 263–274.

¹³ Jo M.A. Hermanns, Jessica J. Asscher, Bonne J.H. Zijlstra, Peter J. Hoffenaar, Maja Dekovič (2014). Long-term changes in parenting and child behavior after the Home-Start family support program. *Children and Youth Services Review*, 35(2013), 677-684

¹⁴ Jolien V. van Aar, Jessica J. Asscher, Bonne J.H. Zijlstra, Maja Deković, Peter J. Hoffenaar (2015). Changes in parenting and child behaviour after the home-start family support programme: A 10 years follow-up. *Children and Youth Services Review*, Volume 53, Pages 166-175

¹⁵ Strong families make strong communities- Home-Start's social impact report. Home-Start UK 2017. <https://www.home-start.org.uk/2017-impact-report>

¹⁶ 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

¹⁷ 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* June 1999, Volume 2, **Issue 2**, pp 71–90

Sure Start¹⁸ vagy az Incredible Years¹⁹ eredményeit, elért sikereit mutatják be, egyre többen foglalkoznak a szülőtámogatások egyik eddig kevésbé tudatosan emlegetett szereplőivel, a **nagyszülőkkel**. A nagyszülők támogatását 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. Az első gyermek vállalása tekintetében mutatja ezt be egy németországi tanulmány²⁰, mely szerint az első gyermek vállalásának idejét pozitívan befolyásolja az a tény, hogy a nagymama és a fiatal család egymás közelében laknak, ezzel biztosítva az anya számára a gyermek körüli feladatokban való részvétel jövőbeni lehetőségét. Hasonlóan pozitív hatással bírónak írja le egy, a Millenium Cohort Study eredményei alapján készült brit tanulmány²¹ az apai nagyszülők hatását a második és többedik gyermek vállalására, 4,5 éven belül, abban az esetben, ha a család és a nagyszülők között rendszeres kapcsolat áll fenn. A nagyszülők hatása a gyermekvállalás ösztönzése mellett kiterjed a nők munkaerőpiaci részvételére is.

A szülőtámogatási programok kialakításánál egyre inkább elvárt integrált megközelítésnek a nagyszülők is részét kell hogy képezzék. A szülőtámogató 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

össze-

¹⁸Belsky, J., Melhuish, E., Barnes, J., *et al.* (2006), Effects of Sure Start Local Programmes on children and families: early findings from a quasi-experimental, cross-sectional study BMJ, 332 (2006), pp. 1476-1578

¹⁹Axford, 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,

Volume 34, Issue 10,2012,Pp 2061-2071,

²⁰Pink, S. (2018). Anticipated (Grand-) Parental Childcare Support and the Decision to Become a Parent. *European Journal of Population* (2018) 34:691-720

²¹Tanskanen, 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

tartozását, önértékelését is megerősíti. Ez pedig elsődleges célja minden beavatkozásnak.

Kisgyermekes családok mentális támogatása

Miért a kisgyermekes családok? - a koragyerekkori intervenciók jelentősége

Az elmúlt évtizedekben egyre hangsúlyosabb szerepet kapott a kisgyermekes családok támogatásának fontossága. A téma fókuszba kerülésének több oka is van. Mind a tapasztalatok, mind pedig a témára fókuszáló növekvő számú kutatás egyöntetűen bizonyítja, hogy az egyén életében a születéstől kisgyermekkorig tartó szakasz kiemelt fontosságú. 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.

Összességében tehát, a témával foglalkozó kutatások, szakmai tapasztalatok egyöntetűen alátámasztják és hangsúlyozzák a koragyerekkori beavatkozások, támogatások szerepét az egész életen át tartó jóllét elősegítése és megtartása érdekében.

További fontos eleme a kisgyermekes családok támogatásáról való gondolkodásnak a **rendszer szemlélet** 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. A gyermeket

körülvevő család ugyancsak egy nagyobb humánökológiai rendszer része, annak összes természeti, gazdasági, egészségügyi, kulturális, jogi és egyéb, hosszan sorolható vonatkozásával egyetemben. 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 elsődlegesen magunkévá tesszük. Urie Bronfenbrenner később bemutatott humánökológiai modellje a fejlődésre közvetlenül ható személyes kapcsolatok és a tágabb környezet elemeinek kölcsönhatásaként írja le a gyermek fejlődését.

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 "műveleti keretként" figyelembe vegyük a **családi életciklusok rendszerét**.

A fejlett országokban a női munkavállalás és a családformák pluralizálódása nyomán szükségessé vált a kisgyermekek napközbeni ellátását nyújtó **intézmények és szolgáltatások rendszerének** és hozzáférhetőségének újragondolása is. Akár a használói, akár a szolgáltatói oldalról nézzük, az intézményekről illetve a család és az intézmény együttműködéséről is mást gondolunk ma már, mint néhány évtizeddel korábban. A gyermek fejlődésére ható elsődleges szocializációs közeg változatlanul a család, de mellette hasonló fontossággal bírnak a társadalom intézményei is. A gyermekek nagy része, sokszor egészen korai életszakaszban, már akár 6 hónapos kortól kezdve, hétköznapi jelentős részét intézményben tölti, s 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 éppen ezért felelőssége is van a gyermekek, családok értékrendjének, közösségi működésének adott esetben támogatásában alakításában. A család és az intézmények közege adja azt a fizikai és társas környezetet, amelyek a kisgyermek fejlődését a kezdetektől alakítják, meghatározzák és amelyekben zajló történések hosszú távú következményei az élet végéig elkísérik. 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 szülőkkel való együttműködés kialakításának rendszerét.

Ahogy a bölcsődei nevelés-gondozás országos alapprogramja is megfogalmazza: „A bölcsődei ellátást nyújtó intézmény, szolgáltató a családi nevelés értékeit, hagyományait és szokásait tiszteletben tartva és azokat erősítve vesz részt a gyermekek nevelésében. Mindezek értelmében fontos a szülők számára lehetővé tenni a tevékeny, különböző szinteken és módokon megvalósuló bekapcsolódást a bölcsődei ellátást nyújtó intézmény, szolgáltató életébe.” [15/1998. (IV. 30.) NM rendelet a személyes gondoskodást nyújtó gyermekjóléti, gyermekvédelmi intézmények, valamint személyek szakmai feladatairól és működésük feltételeiről].

A családközpontú vagy családfókuszú megközelítés, - legyen szó intézményi együttműködésről, munkaerőpiaci beavatkozásokról vagy támogatási alapelvekről - a felsorolt tényezők összességének figyelembevételére, a rendszerszintű beavatkozások előtérbe helyezésére bíztatja mindazokat, akik szereplői bármely alrendszernek. A családközpontú támogatás és ellátás soktényezős folyamat, egyesíti mindazokat 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.

Mindezek a tényezők, a hozzájuk kapcsolódó szemléletváltás és a gyakorlati tapasztalatok együttes eredményeként elmondható, hogy az elmúlt évtizedekben **paradigmaváltás** történt a gyermekek, családok és közösségek segítésének, támogatásának rendszerében.

Ami nem kerülhető ki - a rendszerszemlélet

Ma már a családok segítésével, támogatásával foglalkozó szakirodalmak, módszertani kézikönyvek, képzési anyagok egyaránt evidenciaként kezelik, hogy a családra, mint élő organikus rendszerre tekintünk, amelynek tagjai folyamatos kölcsönhatásban vannak egymással, s amely szereplők viselkedése, tulajdonságai,

kommunikációja úgyszintén alakítják, formálják saját mikrokultúrájukat. A családok tagjainak működése, elakadásai vagy énéreje nem értelmezhető önmagában, úgy, ahogy a család egysége, jellemzése sem írható le a tagok egyéni tulajdonságaival, hanem a megismeréshez kell a köztük lévő viszonyok, kapcsolódások ismerete is. Bertalanffy (1968) alapján a rendszerekről, és ugyanígy a családi rendszerekről is elmondható, hogy:

- "az egész több, mint a részek összessége", a rendszer megismeréséhez kell a tulajdonságoknak, a kapcsolatoknak a csak az adott egységre jellemző mintázatait, összefüggéseit is ismerni.
- a családi rendszer maga is alrendszerekből áll (szülői-, házastársi-, gyermeki alrendszerből) amelyeknek szintén rendelkeznek a rendszerműködés sajátosságaival. Az alrendszerek között határok húzódnak, amelyek természete fontos jellemzője a családi rendszernek és befolyásolja is a rendszer egészének működését. Ideális esetben ezek a határok adaptívan rugalmasak, lehetővé teszik a tagok számára az autonómiát és a kötődés, ugyanúgy, ahogy a biztonságot és a fejlődést.
- minden családra jellemzőek azok az ismétlődően megvalósuló interakciók, amelyek azokat a kommunikációs mintákat, szabályokat hozzák létre amik meghatározzák az alrendszerek egymás közötti és a külső rendszerekkel való érintkezésének módját.
- a család egy önszabályozó rendszer, aminek legfőbb törekvése az egyensúly, a stabilitás fenntartása. Egy hirtelen megváltozott élethelyzetben (kisgyermek születése), vagy trauma hatására (családtag halála) a rendszer határai, szabályai átmenetileg módosulhatnak, a családtagok szerepkörei megváltozhatnak, de egy átmeneti időszak után a rendszer alkalmazkodik a megváltozott körülményekhez és újra megtalálja saját egyensúlyi állapotát.
- a család ugyanakkor ideális esetben olyan nyitott, válaszkész rendszer, amely akülvilág hatásait egyrészt beengedi, másrészt pedig adekvát válaszokat ad ezekre. Azzal kapcsolatosan, hogy egy család krízishelyzetben, elakadásaiban vagy egyszerűen az életciklusváltáskor milyen módod tud külső segítséget kérni és elfogadni, vagy mennyire tud

rugalmasan változni vagy ellenkező esetben bemerevedni a megváltozott körülmények hatására, ez a rendszerjellemző ad támpontot.

A családi életciklus

A családokról való gondolkodást, a családi életre általánosan jellemző fejlődési lépések sorozatát a családpszichológia, a családterápiás megközelítések rendezték egységes műveleti keretbe, a **családi életciklusok** rendszerébe. A rendszerezés kiindulópontja az a feltevés, hogy a legtöbb család szerkezetétől, kultúrális örökségétől függetlenül az élet előrehaladtával átél olyan eseményeket, amelyek a család fejlődésében, életében egy korszak lezárását, egy új korszak kezdetét jelentik. Ilyenek lehetnek általánosan a párkapcsolatba lépés, az első gyermek születése, a gyerekek intézménybe kerülése-tartozása, a kamasz gyerek nevelése, gyerekek elköltözése otthonról, stb. Az életciklusváltások jellemzően rituálékban, közösségi eseményekben is megnyilvánulnak, mint például a keresztelő, esküvő, temetés. Külső hatások is érik természetesen a családokat, költözés, munkahelyváltás, természeti katasztrófák, amelyekre szintén az adott életcikluson belül kell megtalálni a helyzet megoldását.

A családok élete, fejlődése normatív krízisek sorozata, amelyek folyamatosan igénylik az újabb és újabb kihívásokra adott adekvát megoldásokat, a feladatok megfelelő teljesítését. Abban az esetben viszont, ha az adott életszakaszban nem sikerül továbblépni, elakad vagy részleges csupán az adott életciklus feladatának megoldása, törvényszerű, hogy egy későbbi életszakaszban a továbbgörgetett nehézségek, elakadások ismét megakasztják majd a fejlődési folyamatot.

Fontos azt is figyelembe venni, hogy hagyományosan minden családban egyszerre három életciklus zajlik: az egyén, a pár és a család életciklusa is, amelyeket együtt, egymás mellett szemlélve kirajzolják az adott élethelyzet jellegzetességeit.

Az életciklus szemlélet kritikája, hogy nem rendszerezi, jeleníti meg azokat, a hagyományostól eltérő családi, együttélési formákat, amelyek a mai társadalomban már egyre gyakrabban jönnek szembe (egyszülőség, mozaikcsalád, kései gyerekvállalás) és gyakran hordoznak olyan megoldatlan problémákat, amelyek rendszerszintű megoldást, támogatást kívánnak.

A kisgyermekes családok mentális támogatásáról gondolkodva elsődleges fontosságú, hogy ismerjük annak az életciklusnak a sajátosságait, megoldandó feladatait és lehetséges elakadásait amelyben ezek a családok éppen benne vannak. Különösen sérülékeny időszak az első gyerek születésének az időszaka, ami a szülők egyéni életében is sok fizikai és lelki változást hoz, számvetést a szülői mintákkal, leválást az eredeti családról, de a pár részéről még több közösen megoldandó feladatot hordoz. A két legfontosabb feladat ebben az időszakban, hogy a két szülő szülőpárrá váljon illetve hogy a gyermek születése után az anya az újszülöttel való szoros, szimbiotikus kapcsolatból újra közeledjen a párja felé, és regenerálódjon a párkapcsolat. Ugyanakkor rengeteg más irányból is éri "támadás" a családot. A megváltozott életmód, a szerepek újragondolása, a különböző irányokból érkező elvárásoknak való megfelelés, a tágabb családdal való kapcsolat kialakítása mellett rengeteg fizikai és érzelmi teherrel is meg kell küzdeni ebben az időszakban. Ebben a helyzetben nagy jelentősége van a tágabb család támogatásának, konkrét segítségének (a gyerek felügyelete, segítség a házimunkában, érzelmi támasz). Ugyanakkor számolni kell azzal is, hogy ez a támogatás, akár fizikai, akár érzelmi távolság miatt nem tud létrejönni. Ilyenkor kiemelt szerepe van minden olyan támogató, segítő szolgáltatnak, szervezetnek, akik a lehetőségekhez képest tehermentesítik a kisgyermekes családokat, és megtartói, megerősítői lesznek a törékeny helyzetnek mindaddig, amíg rá nem találnak saját egyensúlyukra. Különösen fontos szerepe van a támogatásnak abban az esetben, ha a normatív krízis mellett egyéb nehézségekkel áll szemben a kisgyermeket nevelő család (egyik szülő halála, egyedüli gyermekvállalás, beteg gyerek születése, bántalmazó kapcsolat).

Védőfaktorok és rizikófaktorok szerepe a fejlődésben és a támogatásban

A kisgyermek és a családok fejlődése és támogatása kapcsán egyaránt fontos szerepe van mindazoknak a tényezőknek, amelyek a fejlődést, a működést pozitívan vagy negatívan befolyásolják, befolyásolhatják és amelyek kölcsönhatásai, együttjárásai az életút során is mindig korrekciós vagy nehezítő tényezőkként vannak jelen az egyén és a családi rendszer életében. Ezeket a tényezőket nevezzük védőfaktoroknak illetve rizikófaktoroknak.

A **védőfaktorok** segítenek abban, hogy az egyén egy adott helyzetben a számára kedvezőbb kimentet érje el, hogy a vele való történések során a megküzdési

stratégiái könnyebben aktiválódjanak. A védőfaktorok fogalma is tovább finomítható két kategóriára, amelyekhezjárulnak a könnyebb értelmezéshez. Támogató faktorok: melyek segítséget je-lentenek a nehéz körülmények megléte, és hiánya esetén is. Védőfaktorok: amelyek nehéz helyzetekben aktiválódnak, és a kimentét pozitív irányba befolyásolják.

A **rizikófaktorok** olyan tényezők, amelyek egy adott helyzetben a kime-neti kockázat, károsodás esélyét növelhetik, de nem szükségszerű, hogy aktiválódjanak, hogy ténylegesen negatív irányba befolyásolják a ki-menetet, mivel ennek alakulásában számos egyéb tényező is közrejátszik. A leggyakrabban kutatott, figyelembe vett rizikófaktorok a környezeti tényezők között a következők: szocioökonómiai státusz, szülők iskolá-zottsága, hátrányos helyzet megléte, pszichés problémák, házastársi konfliktusok, , szülői bánásmód.

A rizikótényezőket általában a szülés időpontjához viszonyítva csoportosítják, ennek alapján beszélhetünk születés előtti, születés körüli és születés utáni rizikófaktorokról.

A születés előtti csoporthoz tartoznak pl. a genetikai rendellenességek és a magzatot a méhen belül érő, ún. intrauterin hatások (anya dohányzása, alkoholfogyasztása).

A születés körüli legfontosabb kockázati tényezők a koraszülöttség és az alacsony születési súly.

A támogatás alapelvei – A családok erősítése

A kisgyermeknek fejlődésének támogatására és családjuk megerősítésére kidolgozott alapelvek egyik lehetséges összefoglalását Harper Browne (2014) dolgozta ki az amerikai egyesült államokbeli Szociálpolitikai Tanulmányok Központja számára Családok erősítése - Védőfaktor Keretprogram néven. A keretprogram alapelve, hogy a családok erős-ségeiből és rendszerszintű erőforrásaiból, a védőfaktorok erősítésével de ugyanakkor a rizikófaktorok ismeretében és ellensúlyozásukra tett lépések során igyekszik rendszerszintű támogatást nyújtani a kisgyerekkori beavatkozások hatásainak optimalizálása érdekében. A Védőfaktorok a családok erősítésében, NCSSZI (2015) kiadvány alapján a meghatározott alapelvek a következők:

- A **két generációs** megközelítés azt jelenti, hogy egyszerre két generáció, a szülők és a gyerekek igényeit és képességeit együttesen veszi figyelembe, a gyermekek helyzetének javulását a program a szülők erőforrásainak és képességeinek javítása útján éri el.
- Figyelembe veszi a szülői szereppel, gyerekneveléssel kapcsolatos vélekedések, képességek **kulturális beágyazottságát**, és törekszik azok tudatosítására, önkritikára és mások értékeinek elismerésére.
- A család **erősségeire épít** ahelyett, hogy közvetlenül a család problémáira, nehézségeire vagy hiányosságaira koncentrálna.
- Felhasználja a **modern idegtudomány kutatási eredményeit** arról, hogy a stressz különböző típusai milyen hatást gyakorolnak a gyermeki fejlődésre.
- Kulcsfogalma a **reziliencia**, azaz a rugalmas ellenállóképesség és az ezen keresztüli fejlődés.
- Meghatározza a **családi jóllét alapfeltételeit**, és ezek teljesülését tekinti céljának.
- Azonosítja a társadalom mint környezeti rendszer **kockázati és védőfaktorait**.

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 hallgatói tananyag (2017) a beavatkozás megvalósulásának módját is legalább ugyanolyan fontosnak tartja, mint magát a beavatkozás tényét. Ennek fókuszában a következők állnak:

- Erősségek hangsúlyozása a hiányokkal szemben
- A család választásainak és kontrolljának támogatása a források és lehetőségek terén
- Együttműködő kapcsolatban a szülő és a szakember

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 működésükkel 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 veszélyeztető tényező
- rendszerben gondolkodik

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

Az Otthon Segítünk Alapítvány családközpontú segítség alapelvei mentén képzett koordinátorai és önkéntesei a támogatást kérő kisgyermekes családoknak a mindennapi tevékenységekben, a harmonikus családi élet kialakításában, a szülői készségek megerősítésében nyújtanak támogatást.

Az Otthon Segítünk Alapítvány saját szülői tapasztalattal rendelkező, az 50 órás felkészítést sikeresen elvégzett családsegítő önkéntesei által nyújtott önzetlen segítség mellett, hogy közvetlenül megelőzi a nehézségek súlyos problémákká fokozódását, a családi rendszer megroppanását, megerősíti a fiatal szülők hitét abban, hogy nincsenek egyedül, van kihez fordulniuk. Az önkéntesképzés során a leendő segítők az önismereti munka mellett megismerkednek a korszerű segítség, család-támogatás alapelveivel, a rendszerszemlélettel, a hatékony kommunikáció módszereivel és az erőforrásokra fókuszáló, jövőorientált családsegítés alapjaival.

Segítségnyújtásunk preventív és hiánypótló. Célunk, hogy a normatív krízishelyzetbe került szülők támaszt kapjanak, képesek legyenek a felmerült problémák kezelésére, megtapasztalják a szülővé válás pozitív, örömet adó oldalát. Abban segítünk, amiben a szülő kéri úgy, hogy együtt végezzük a feladatot, nem oldjuk meg helyettük a problémát, hanem időt, tapasztalatot, megértő figyelmet biztosítunk ahhoz, hogy a család saját maga legyen képes a felmerült feladat megoldására. Ezért is ideiglenes a segítségnyújtásunk, ezért vannak a Szolgálat alapelvei, szabályai.

20 ÉVES SZÜLINAP

Az Otthon Segitünk Alapítvány huszadik születésnapját rendhagyó módon ünnepeltük. A helyi szolgálatok koordinátorai meghitt ünneplést szerveztek önkénteseikkel, beszélgetés, tortázás és közös köszöntés volt a program mindenhol.

Országos szinten zoomon kapcsolódtunk egymáshoz. A járványhelyzet alatt mindannyian megtanultuk otthonosan használni az online fórumokat, - s bár a személyes találkozások semmivel nem pótolhatóak, azért ez a születésnap i összejövetel is közös élménnyé tudott válni!







JÓKÍVÁNSÁGOK

Egy születésnap ünnepségnek az együtt töltött idő, a köszöntés és a torták mellett a jókívánságok is velejárói. Alább néhány ezek közül:

Szeretettel köszöntök minden szervezőt és önkéntest, akik tovább viszik az OSA szellemiségét. Az önkéntes, szívből jövő segítséget, aminek alapja a saját szülői tapasztalat, és a hála a korábban kapott segítségért. Nagyon nagy öröm számomra, hogy sok nehézség ellenére a szolgálat él, időről időre meg tud újulni úgy, hogy szellemiségét megtartja (ami egyúttal fennmaradásának záloga is). Kívánom, hogy ez a valóban civil, mindig önzetlen jóakaratból és szeretetből működő szolgálat ne csak fennmaradjon, hanem növekedjen a kisgyermekes családok örömére.

Szeretettel
Benkő Ágota
alapító igazgató

Otthon Segítünk, már 20 éve. Közben az alapítvány hálózata a hazai családtámogatás megkerülhetetlen tényezőjévé vált. Köszönet érte odaadó önkénteseinknek, a fáradhatatlan szervezőknek, akik nemcsak munkájukkal, hanem a családok szükségleteinek a közvetítésével is segítettek, hogy folyamatos megújulással keressünk érvényes válaszokat a megoldandó problémákra.

Segíteni öröm- az OSA, mint tanuló szervezet pedig garancia lehet a segítség kultúrájának továbbadására. Szeretettel és hálával gondolok mindenkire, aki eddig társunk volt, és azokra is, akik ezután csatlakoznak hozzánk. Gyertek, érdemes!

Soltész Anikó,
volt kuratóriumi elnök

Well done! Mondják nekem az Otthon Segítünkéről oly sokszor a nemzetközi porondon. A külföldi kollégák gratulálnak és kérdezik mit csinálunk mi, hogy 20 éve olyan sikeres és folyamatosan bővülő szolgálat vagyunk. Igen, Magyarországon irigylésre méltóan sok az önkéntes és egyre több a támogatott kisgyermekes család is. Ez nem véletlen, és nem a szerencse - mondom ilyenkor. Emögött elképesztően sok munka, szervezés, elkötelezettség, nehézség és az ügyre fordított idő van!

Kedves OSA szervezők és önkéntesek, köszönjük az eddigi sok-sok munkátokat és csak így tovább a második és harmadik és ki tudja hányadik következő húsz évre!

Dr Pethesné Dávid Beáta
kuratóriumi elnök

Kívánok
kitartó
segíthet
a lövöldözés
éveire is!

További
sok jóslat
kívánok
az OSA-nak
♡♡♡

Kívánom, hogy
legyen még
sok ilyen
boldog, szép
napunk! OSA

Kívánok, hogy
mindenkit
vidámságot,
derűs napot
fogadjon
család életük!

Kívánok sok
lelkes önkén-
test az elkövet-
kező évekbe
is.

Kívánom, hogy
még sok embert
is tudjunk lel-
kesíteni az ö-
nkéntesek, az
SZUPER!

Tudja, mennyi
a munka,
amelyet a
sok-sok család-
nak kell megtennie!

Csodás ♥
tevékeni-
ségeket
a fiatal
jelölt OSA-nak

Az élet nép,
amely éljük.
Vigázzunk
együtt
maga.

Jó egészséget
és sok segí-
tező család
sok más
kitartó!

Kívánok sok
lelkes további
jelöltet!

Sok önkéntest,
az család,
amely segít!

Sok jó
családot
amely
segíthetünk

Kívánok sok,
boldog család-
dot, gyermekeket
egészséget,
lelkes
önkénteseket!

Kitartó,
energiát,
energiát
kívánok
Magunkból

COVID
mentes
éveket!

HAJRA!
Jó egészséget
a következő
20 évre is!
😊

Felhasznált irodalom

A Miniszteri Bizottság Rec 2006/19 sz. ajánlása a tagállamok részére a pozitív szülői magatartás támogatásának politikájáról Elfogadta a Miniszteri Bizottság 2006. december 13-án a miniszterhelyettesek 983. ülésén - https://issuu.com/csagyi/docs/csagyi_2010_6 (Elérve:2019.02.05)

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.

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.

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*, Volume 34, Issue 10, 2012, Pp 2061-2071,

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

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., et al. (2006). Effects of Sure Start Local Programmes on children and families: early findings from a quasi-experimental, cross-sectional study *BMJ*, 332 (2006), pp. 1476-1578

Bertalanffy, Ludwig von (1968) General System Theory -- Foundations, Development, Applications; Revised edition, George Braziller, New York.

Committee of Ministers to Member States on policy to support positive parenting', available at <https://wcd.coe.int/wcd/ViewDoc.jsp?id=1073507&Site=CM>.

Council of Europe (2006), 'Recommendation (2006): 19 Recommendation of the

Csákvári J., Törökné Kovács G., Cs. Ferenczi Sz. (2017). A családközpontú pedagógia gyakorlata, Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft., Budapest, tananyag ISBN 978963-12-6634-4

Csapó G., Cs. Ferenczi Sz., Csákvári J., Regényi E. M. (2015). Szülőképzés sérülékeny kisgyermekes családoknál képzés. NCSSZI, Budapest, Hallgatói tananyag, TÁMOP 5.2.6-13/1-2014-0001

Daly, M. (2007), 'Parenting and the different ways it can affect children's lives: research evidence', available at <http://www.jrf.org.uk>. (elérve 2019. 01. 22.)

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

Daly, M. (2012), 'Parenting support policies in Europe: Typologies and trends', Paper Presented at Oxford Social Policy Seminar Series, 16 February 2012.

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, Pedagógiai-Pszichológiai Kar, Pszichológiai Doktori Iskola, Kognitív Fejlődés Program.

Danis I., Farkas M., Herczog M., Szilvási L. (szerk.) (2011). Biztos Kezdet Kötetek I.: Génektől a társadalomig: a koragyermekkorai fejlődés színterei. Budapest: Nemzeti Család és Szociálpolitikai Intézet

Danis I., Farkas M., Herczog M., Szilvási L. (szerk.) (2011). Biztos Kezdet Kötetek II.: A koragyermekkorai fejlődés természete: fejlődési lépések és kihívások. Budapest: Nemzeti Család és Szociálpolitikai Intézet

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

Frost, N. (2005), Professionalism, partnership and joined-up thinking: A research review of front-line working with children and families, Dartington: Research in Practice.

Gardner, R. (2003), Supporting families: Child protection in the community, Chichester.

Goldenberg, I., Goldenberg, H. (2008). Áttekintés a családról. Animula, Budapest

Harper Browne, C. (2014): The Strengthening Families Approach and Protective Factors Framework: Branching out and reaching deeper. Washington, DC: Center for the Study of Social Policy

Hermanns, J. M.A., Asscher, J. J., Zijlstra, B. J.H., Hoffenaar, P. J., Deković, M. (2014). Long-term changes in parenting and child behavior after the Home-Start family support program. *Children and Youth Services Review*, 35(2013), 677-684

Kas B., Billédi K., Cs. Ferenczi Sz., Csákvári J., Tánczos É. (2015): Védőfaktorok a családok erősítésében NCSSZI, Budapest, tankönyv, ISBN 978-615-5558-65-8

Kereki J. : A koragyermekkori intervenció rendszere – utak és kapcsolódások. In: Gyermeknevelés. „Korai intervenció” különszám. 55-76, 2015. http://gyermeknevelés.tok.elte.hu/6_szam/pub/kereki.html (Elérve: 2019. 02. 02.)

Kereki J., Lannert J. (2009): A korai intervenció intézményrendszer hazai működése. Kutatási zárójelentés. Kézirat. TÁRKI-TUDOK ZRT – FSZK, Budapest. http://www.fszk.hu/opi/szolgaltatas/koraiintervencio/FINAL_0302_MODOSITOTT_Zarotanalma_ny_KORINT.pdf (elérve 2019. 02. 05.)

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

McAuley, C., Knapp, M., Beecham, J., McCurry, N., & Slead, M. (2004). *Young families under stress: Outcomes and costs of home-start support*. York: Joseph Rowntree Foundation.

Moran, P. et al (2004), What works in parenting support: a review of the international evidence, London. <http://www.prb.org.uk/wwiparenting/RR574.pdf> (elérve 2019. 01. 25.)

Parenting support in Europe (2013). Eurofound.

Parenting Support Policy Brief (2013). European Commission. http://europa.eu/epic/studiesreports/docs/eaf_policy_brief__parenting_support_final_version.pdf (elérve 2019. 01. 23.)

Pink, S. (2018). Anticipated (Grand-) Parental Childcare Support and the Decision to Become a Parent. *European Journal of Population* (2018) 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* June 1999, Volume 2, Issue 2, pp 71-90

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

Strong families make strong communities- Home-Start's social impact report. Home-Start UK 2017. <https://www.home-start.org.uk/2017-impact-report> (elérve 2019. 02. 08.)

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

Unicef Magyar Bizottsága "Hol a határ?" Gyermeknevelési szokások Magyarországon https://unicef.hu/wp-content/uploads/2016/11/Hol-a-hat%C3%A1r-kutat%C3%A1s_2016.pdf

Unicef Magyarország <https://unicef.hu/igy-segitunk/kozos-ugyeink/gyermekjogok/gyermekjogi-egyezmennyrol/> (elérve 2019. 02. 05.)

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, Volume 53, Pages 166-175

Zárókiadvány „A korai életszakaszban feltárt fejlődésbeli rendellenességek, lemaradások kezeléséhez szükséges hozzáférés javítása (2015) NCSSZI, TAMOP 5.2.6-13/1-2014-0001 Kiemelt project

További adatbázisok és szakmai anyagok az Unió országok szülőtámogatási gyakorlatai témakörében

Council of Europe, Family Policy Database:

Eurochild: <http://www.eurochild.org/en/policy-action/family-and-parenting-support/index.html>.

European Alliance for Families: <http://europa.eu/familyalliance/>.

European Network of National Observatories on Childhood, Survey on the role of parents and the support from the Governments in the EU, 2007:

http://www.coe.int/t/dg3/familypolicy/Database/default_fr.asp.

<http://www.europarl.europa.eu/activities/committees/studies/download.do?language=en&file=16472>.

OECD Family database

http://www.oecd.org/document/4/0,3746,en_2649_34819_37836996_1_1_1_1,00.html.