# KÉRJ, JELEZZ, MEGYÜNK! OTTHON SEGÍTÜNK!



Lowack Júlia (jobbra), a négyéves Vilmos és a másfél éves Lóci édesanyja és segítőjük, Szabó Klára

## VALAKI, AKI IDŐT AD





Schäffer Erzsébet maga is „szívesen beszállt „babázni"

**A fiatal fák mellé le szoktak verni egy karót, s vékony törzsüket ehhez a karóhoz kötik. Amikor megerősödnek, a karóra már nincs szükség. De addig biztonságot ad, támaszt és támogatást nyújt. Már nem tudom, ki hasonlította ilyen karóhoz az Otthon Segítünk Alapítványt. Pontosabban az önkénteseit, akik rendszeresen megjelennek azoknál a kisgyerekes családoknál, akik a segítségüket kérik. A hasonlat első hallásra találó – elmentünk, megnéztük, hogy is „támogatja a fácskát a karó" a való életben.**

### „EGYÜTT MENTÜNK PIACRA, NYÁRON STRANDRA IS!"

Csöndes kertvárosi utca. A kapun túl, a hosszú járda mellett őszi virágok, letámasztott kisbicikli, a bejáratnál szép rendben papucsok, a nappaliban lusta délutáni nyugalom. Lóci már felébredt. Az édesanyja öléből kukucskál kifelé azzal a kíváncsisággal, amiben van odabújás, anyát-nem-adom-féltés, alig észrevehető betyárság – vajon kik jöttek? Klári a kisszéken egy könyvet mutat – vele nagyon szeret Lóci könyvet nézegetni –, oda is döcög, beleül az ölébe, s kettejük számára megszűnik a világ.



+16 oldal REJTVÉNYMELLÉKLET

Juli körül harmónia és béke van, s valami bátor nyugalom. Talán ezért is tud könnyen segítséget elfogadni.

– Mi négyen vagyunk testvérek, s én sokat segítettem az öcsém körül, még sincs tapasztalatom. A saját gyerek egészen más! Édesanyám kezdetben sokat segített. És messziről, Csíkszeredából eljött egy időre az anyósom is. Hálás vagyok nekik. Később jelentkeztem az alapítványnál, s nagyon örültem Klárinak. Kíváncsi voltam, más hogyan csinálja, hiszen sok családot látott. Az etetés, az altatás, a szobatisztaságra szoktatás trükkjeire, ki hogyan boldogul. Elmondta a véleményét is, például hogy szabad erélyesebben rászólni a kisfiamra, ha a helyzet megkívánja. Próbáltam úgy szervezni, hogy amit két gyerekkel egyedül nehéz végigcsinálnom, azt Klárival ketten intézzük. Együtt mentünk piacra, a kedvenc játszótérre, nyáron még strandra is. Vilinek, aki kezdetben nagyon féltékeny volt a kisöccsére, rengeteget mesélt. Volt még valami, amit kaptam tőle… Sokszor dicsért: hogy mindennap friss ebéd van, hogy rend és harmónia uralkodik itthon, hogy a kertből a szilvát nem hagytam elrothadni, befőztem – jólesett az elismerése, megerősített, hogy életem legnagyobb „vállalkozását" nem csinálom olyan rosszul.

**„SOKSZOR DICSÉRT: HOGY MINDENNAP FRISS EBÉD VAN, HOGY REND ÉS HARMÓNIA URALKODIK ITTHON."**

Klári „öreg motoros" – hat éve önkéntes az Otthon Segítünk Alapítványnál (OSA). Juliék már a sokadik család, akiket támogat.

– Én vért izzadtam fiatalasszony koromban, egyedül voltam a két kislányommal, ezért is választottam fiatal családok segítését. Sok év után érzem, nekem is ajándék, hogy idegen emberek beengednek az otthonukba, rám bízzák a gyerekeiket, hogy elfogadnak, hogy a fiatal mamák megfogadják a tanácsaimat… Egyetlen édesanya utasított el, mondta, neki nem segítség, ha nem viszem el a játszótérre a gyerekeit. De mi nem vagyunk bébiszitterek, mi együtt vagyunk az édesanyákkal és a gyerekekkel, így segítjük, támogatjuk őket. Az időnket adjuk, és a tapasztalatainkat.

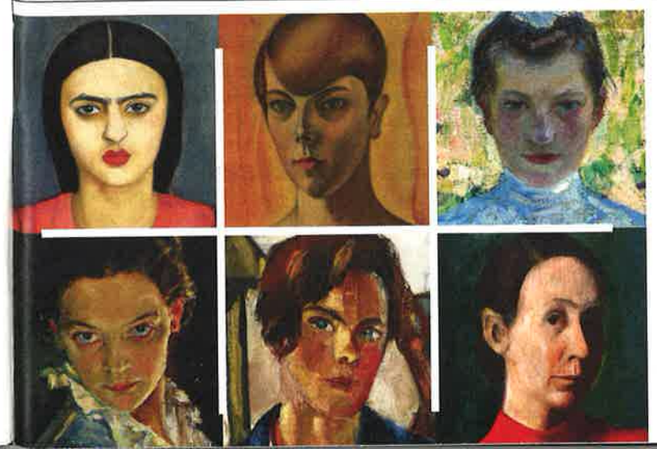


Bihary Kira (jobbra), a két és fél éves Luna és a nyolc hónapos Alíz, becenevén Lizi és a segítőjük, Goór Ági

### „MINDENNAP JÖTT A KOMATÁL"

A sok év koptatta faragott kapu alatt két babakocsi. Nyaktörő téglaösvény vezet a kert aljában egy elvarázsolt kastélyhoz. Fölmegyek a festett lépcsőkön, odafönt a varázslat megelevenedik: színek, képek, fotók, fákra néző ablakok, nagy magasságban ácsolt gerendák. Alattuk Lizi mászik a gyapjútakarón. Luna a kiskonyhájában főz, „citromos muffin!" – kínálja Áginak. Bambi, a jókora nyuszi is odacaplat, Kira – diáklánynak nézném, ha nem tudnám, hogy ő az édesanya – friss szénát töm az etetőjébe. Varázsvilág, csak bámulok.

– Tizenkilenc éves voltam Luna születésekor, Lizinél huszonegy. Fiatalon akartam gyerekeket, és jól tettem. Ők segítettek ahhoz, hogy megtaláljam a hivatásomat. Szülésznő szeretnék lenni! A lányok mindketten itthon születtek, hatalmas élmény volt. De az első gyerekágyat nem pihentem ki, lett egy méhsüllyedésem, és akkor már segítséget kellett kérnem. Bébiszittert nem tudtunk volna megfizetni. Az Otthon Segítünk Alapítványt ismerősök ajánlották. És megérkezett Marika… Ő volt az első önkéntes segítőnk. Micsoda helyzeteket éltünk meg együtt! A férjem Kontor Tamás zenész, én vokáloztam velük. Felvétel volt, és Marika jött velünk a babával a stúdió-



Alkotók: Basch Edit | Bartonek Anna | Kalivoda Kata | Éber Anna | Mattioni Eszter | Endresz Alice

ELHIVATOTTAK

MAGYAR KÉPZŐMŰVÉSZNŐK A 20. SZÁZAD ELSŐ FELÉBEN

MAGYAR NEMZETI GALÉRIA 2026. 10. 21. – 2027. 02. 14.

Főtámogató: BAUHAUS

Partner: A mupa bemutatja LISZT ÜNNEP

Együttműködő partnerek: Hilton Garden Inn, PORSCHE HUNGARIA

ba. Segített, amikor vizsgára tanultam, még főztünk is együtt. Szoros baráti viszony alakult ki vele és Ágival is, aki Lizinél érkezett hozzánk. Akkor már kifeküdtem a gyerekágyat, két hétig itthon volt a férjem, hogy Luna is kapjon figyelmet a kisbaba mellett. És csodálatos ez a faluközösség! Egy hónapig mindennap jött a komatál, mindig másvalaki hozta. Ági keze is benne lehetett. Mennyi hasznos ötletet kaptam tőle! És hogy beszélgetni tudtam valakivel! Nem telefonon, nem online, hanem egy élő emberrel, egy gyerekeket értő, kedves, megengedő nővel, aki hetenként egyszer pontosan megjelent és velünk maradt.

Ági mosolya mögött figyelem és odaadás van. Luna most fagyit kínál, élvezettel szopogatják.

– Amikor már ráértem, szerettem volna tenni valami értelmeset, valami önkéntes munkát, amivel hozzájárulok a „nagy közöshöz". A húgomtól kaptam az ötletet az OSA-hoz. A tanfolyam, amit minden önkéntes elvégez, egyfajta önismereti képzésnek is beillett: milyen mintát tudok adni, milyen a családképem és a többi. Utána Kiráék voltak az első család, akikhez kerültem. Közel lakunk, itt nincsenek távolságok. Pilisborosjenőn egy segítő, hagyományokat őrző közösség él. A komatál máig ilyen hagyomány. Viszik a frissen szült anyáknak, hogy legalább főznie ne kelljen.

## „MI NEM SEGÍTÜNK, TÁMOGATUNK"

Hegedüs Rékát, az Otthon Segítünk Alapítvány igazgatóját régóta ismerem. Annyira rég, hogy hároméves korában a Gyermekünk című lap szerkesztőségéből telefonálva azt találtam mondani neki, hogy „Rékuskám, te már okos nagylány vagy, vigyázz a kicsikre, nemsokára indulok haza". A titkárnőnk, Gizus rám nézett. „Schäfferkém, tudod, mit beszéltél? A hároméves kislányodnak? Nagylány?!"


Hegedüs Réka ésszel-szívvel-lélekkel szervezi a mozgalmat

De nem a rokoni szál miatt vagyok most itt. Hanem azért, mert huszonöt évvel ezelőtt – már a Nők Lapja színeiben – ott voltam a magyarországi Otthon Segítünk mozgalom születésénél. A nagycsaládosok országos egyesületének akkori elnöke, Benkő Ágota talált rá az angol kezdeményezésre.

Rékával nagy nehezen leltünk egy szabad órát.

– Az angliai Leicesterben Margaret Harrison arra jött rá, hogy a kisgyermekes szülőknek a leghasznosabb segítség egy másik, tapasztalt szülő önkéntes baráti, nem ítélkező, okos támogatása – a saját otthonukban. És 1973-ban elindult a Home-Start mozgalom. 2001 óta Magyarország is kiépítette az Otthon Segítünk hálózatát – meséli Réka.

**„BESZÉLGETNI TUDTAM VALAKIVEL, NEM TELEFONON, NEM ONLINE, HANEM EGY ÉLŐ EMBERREL."**

– Mrs. Harrison valamire nagyon ráérzett…

– Elsősorban arra, hogy a fiatal szülők magukra vannak hagyva. Képzeljük el azt a helyzetet, amikor valaki hónapok óta otthon van a kisgyermekével. A bizonytalanság, a kialvatlanság, a megváltozott családi szerepek, a hirtelen rázúdult felelősség egy idő után összeadódik. Végtelenül elfárad – fizikailag és lelkileg egyaránt. Most képzeljük el, hogy ebben a helyzetben valaki minden héten bekopogtat az ajtón. Meghallgat. Megkérdezi, miben segíthet. Elkíséri a játszótérre vagy a körzeti orvoshoz. Vagy egyszerűen csak leül otthon, és beszélget vele addig, amíg a kisbaba alszik. Vagy az édesanyát küldi aludni, míg ő a babára figyel. Hetenként egyszer valaki jön, aki időt ad.

– Ahogy láttam, az önkéntesek nem a praktikus tennivalókban segítenek.

– Nem. Mi arra vállalkozunk, hogy mindig ugyanabban az időben bekopogunk és jelen vagyunk. A teljes figyelmünkkel és tapasztalatunkkal. Lehet, hogy kiteregetünk közben, vagy kifejtjük a borsót, de a lényeg, hogy ez egy szülőtársi segítség. Semmi extra tudás nem kell hozzá. Egyszerűen csak egy tapasztaltabb szülő támogató odafordulását, magabiztos segítségét kínáljuk.

– Ez nem kevés.

– S ezt nem kapják meg másutt. Mentális komatál – szoktam mondani. Mi megtámogatjuk az anyákat abban, hogy a saját erőiket okosan használják. Megerősítjük, hogy jól fogják tudni csinálni a dolgukat, és bátorítjuk abban, amit jól csinálnak. A dicséret erősít, sikert ad. És sosem ítélkezünk, hogy „tessék kikapcsolni az üvöltő tévét!". Az önkéntes azt mondja, „nem tudok rád figyelni, ha megy a tévé". És mi történik? Sokan beszámoltak arról, hogy a következő alkalommal már nem szólt a tévé. Ez már üzenet, egyfajta mintaadás.

– Hogyan kérhet valaki segítséget az Otthon Segítünk csapatától?

– A honlapunkon a fontos információk mellett az Így segítünk mi bemutatkozó anyag is megtalálható, érdemes megnézni.

– A gyereknevelésre van egy találó angol mondás…

– Igen, mi is emlegetjük: egy kisgyerek felneveléséhez egy egész falu szükséges…

SCHÄFFER ERZSÉBET