



Együtt minden könnyebb!



Egy nehéz és bizonytalan élet-helyzetben talált támaszra az önkéntességben Bobák Éva, hogy később ezeket a támogató energiákat többszörözve adja tovább segítségre szoruló családoknak. A Kulturális Közfoglalkoztatási Program arra adott lehetőséget, hogy munkájáért javadalmazást is kapjon, s teljes munkaidőben foglalkozhasson az ügyel – így indulhatott el Gyöngyösön egy támogató szülőklub, mely sérült vagy speciális nevelési igényű gyermeket nevelő családok helyzetén próbál meg könnyíteni.

Csathóné Sebők Erika: Hogyan kerültél kapcsolatba a Kulturális Közfoglalkoztatási Programmal?

Bobák Éva: Pár évvel harmadik gyermekem születése után állást kerestem, mert eredeti szakmámba a váltott műszak és hétvégi munkarend miatt nem tudtam visszatérni. Ekkor találtam rá a Gyöngyösi Otthon Se-

gítünk Alapítvány hirdetésére, melyben önkénteseket keresett kisgyermekes családok segítésére – rögtön jelentkeztem rá. Ebben a bizonytalan időszakomban magabiztosabbá tett, hogy gyermeknevelési tapasztalataimat átadva hasznára lehetek másoknak. Az idő elteltével egyre több feladatot kaptam a családok segítésén kívül, például pályázatok, e-mailek követése, számlák rendszerezése, rendezvények szervezése. Örültem, amikor az Alapítvány csatlakozott a III. Kulturális Közfoglalkoztatási Programhoz, és szervezetünk vezetője felkért a munkám folytatására, de már fizetésért és napi 8 órában.

CS-né S. E.: Mi az Alapítvány alaptervékenysége, milyen feladatokat lát el a helyi közösségben?

B. É.: A budapesti székhelyű Otthon Segítünk Alapítvány olyan segítő szolgálatok hálózatát hozta létre az országban, amelyek a család harmonikus működéséért, a szülői szerep megbecsüléséért helyi szinten támogatják az iskoláskor alatti gyermeket nevelő családokat. Magyarországon jelenleg tíz megyében van önálló tagszervezete – Heves megyében a Gyöngyösi Otthon Segítünk Alapítvány. Az önkéntesek és a szervező ingyenes munkájával a kisgyermek nevelésének értékközpontú segítése valósul meg. A családjukban való helyzetüket szeretnénk segíteni azért, hogy saját otthonukban látogathassák őket, szülői tapasztalatainkra támaszkodunk, és gyakorlati segítséget nyújtunk (pl: közös játék, közös házimunka, hivatalos ügyek közös intézése)

hetente 2-4 órában, a család igényei szerint. Az önkéntesek szakmai felkészítéséről a szervező gondoskodik, biztosítja a kapcsolattartást a családok, az önkéntesek, szakmai szervezetek, civil szervezetek, egyesületek, iskolák, óvodák, orvosok, baba-mama klubok felé. Nagyon jó az együttműködésünk a civil szervezetekkel, főleg a helyi civil házat működtető Mátra Honvéd Kaszinó Kulturális Egyesületen keresztül. A szakszolgálatokkal is szorosan együtt dolgozunk: logopédia, nevelési tanácsadó, védőnői hálózat. Legtöbb esetben rajtuk keresztül jutnak el hozzánk a segítséget igénylő családok. Gyakran előfordul, hogy a szülők szembesülnek a bizonytalanság, tanácsstalanság érzésével, rokonaik, barátaik ritkán tudnak csak segíteni. Ezt a hiányt szeretnénk pótolni azzal, hogy derűt viszünk a családok életébe, megelőzve ezzel a komolyabb problémák kialakulását.

CS-né S. E.: Megtudhatunk néhány dolgot arról a projektről, amiben nagyon aktívan vettél részt az elmúlt egy évben?

B. É.: 2015-ben pesti központunk „Kéz a Kézben” címmel pályázatot nyert, melyben sérült és speciális nevelési igényű (SNI) gyermeket nevelő szülők csoportjának kialakítását és működtetését vállalta nyolc vidéki szervezetünkkel együtt. A gyöngyösi csoport koordinálásának feladataival engem bíztak meg. A munka minél több család igényeit feltérképező kérdőívek kitöltésével kezdődött Gyöngyösön és vonzáskörzetében. Sok segítő intézményt felkerestünk,



valamint óvodákat, iskolákat is. A saját meggyőződésem teljes mértékben egyezik a pályázat céljaival, mivel a sérült és SNI-s gyermekek rehabilitációjában még nagyobb jelentőségű, hogy kik veszik körül őket, mennyiben segítik a társadalomba történő beilleszkedésüket. A begyűjtött kérdőívek összegzése után kialakítottuk a foglalkozások programját. Első találkozásunkra 2015. novemberében került sor és azóta rendszeresen tartunk foglalkozásokat. Egy-két alkalommal a gyerekek öt szeretet-nyelvéről beszélgettünk. Nagyon érdekes eszmecsere volt, melyhez sok hasznos információt szakkönyvekből merítettünk. Több délutánon keresztül játékos ismerkedés zajlott, hiszen a megjelent szülőknek erre volt igényük a kapcsolódásukhoz, lelki feltöltődésükhöz. Örültek az anyukák, apukák, hogy részt vehetnek a programok kialakításában. Ez év februárjában a pályázat tematikájának megfelelően megtartottuk önkénteseink továbbképzését is. Nagyon vártam ezt az alkalmat, mert sérültekkel foglalkozni nehéz és minél több szaktudást igénylő feladat. Fontos, hogy önmagunkat is folyamatosan képezzük és megbeszéljük egymással tapasztalatainkat.

Számos kérés érkezett be hozzánk azzal kapcsolatban, hogy gyermekük koncentrációján szeretnék a szülők javítani játékos formában. Ezért következő alkalommal okosító tornával foglalkozunk majd, és előkészületben

áll a mindfulness (tudatos jelenlét) fejlesztését, gyakorlását bővítő foglalkozás is. Mindkettő segít megnyugodni, összeszedettebbé válni, szorongást csökkenteni.

CS-né S. E.: *Ki volt a konkrét célcsoportja a folyamatnak?*

B. É.: Gyöngyös kis város, ezért nemcsak helyileg, hanem az egész járás területéről szívesen fogadjuk a hozzánk forduló embereket, szervezeteket. Családsegítésre a környező településekre is járnak önkénteseink. Szülőcsoportunkban pedig részt vesz olyan nagyszülő is, aki vállalja a közel húsz km-es utazást minden alkalommal.

CS-né S. E.: *Mennyire tudta saját ötleteidet megvalósítani egy készen kapott folyamatban, mennyire kaptál szabad kezet a szervezésben, a lebonyolításban?*

B. É.: Ez a feladat folyamatosan új kihívások elé állít engem, és sokszor kell gyorsan döntenem, kreativitásomat kell használnom annak érdekében, hogy minél jobban meg tudjam valósítani a pályázat kitűzött célját és saját elképzeléseimet. Minden év decemberében hagyományosan megtartjuk évzáró Mikulás napi ünnepségünket. Legutóbb erre az alkalomra meghívtam a csoportunkba járó szülőket családjukkal együtt. Bár nagy különbségek voltak az ott megjelent gyermekek egészségi állapotában, mégis öröm volt látni, hogy mindenki mennyire elfogadó a másikkal, és milyen remekül szórakoznak a lurkók.

CS-né S. E.: *Mennyire ismerted a résztvevők problémáit a program előtt, tudtál azonosulni a nehézségeikkel?*

B. É.: Ismerőseim körében két családban is nevelnek sérült gyermeket, így problémáikat, szükségleteiket saját szememmel látom hosszú évek óta. Tapasztalom, hogy a szülők milyen hatalmas energiákkal rendelkeznek és mindent megtesznek gyermekük gyógyulása érdekében. Miközben a teljes napjukat kitölti a velük való foglalkozás, fejlesztésekre járás, nem marad idejük más kapcsolatokat ápolni. Sze mélyes beszélgetések alkalmával dőb-





bentem rá, hogy a betegség felismerésétől kezdve milyen mély, megrendítő folyamatokon mennek át a sérült gyermekek hozzátartozói. Többnyire jelen van a magány, elszigeteltség érzése, a tagadás (ez velem nem történhet meg), az okok keresése, valamint a büntudat és harag érzése. Véleményem szerint ezeknek a negatív érzéseknek a feldolgozásában sokat tud segíteni egy jól működő közösség. Ezek a szülők állandóan készenlétben vannak, felüdülést jelenthet számukra egy másfajta tevékenység. A klubot látogató szülők támogató barátokra lelhetnek egymásban.

CS-né S. E.: *A résztvevők milyen visszajelzéseket adtak a folyamat során?*

B. É.: Mindig a szülők igényei, visszajelzései alapján alakítom a programot. Ezért volt több alkalommal társasjátékozás, miközben belemelegedtünk a beszélgetésbe, ezáltal oldódott a hangulat, könnyebben ment az ismerkedés. Látszólag picit dolgok ezek, mégis utólag derül ki, hogy milyen nagy jelentősége tud lenni a mindennapi terhek elviselésében, problémák feldolgozásában. Lehetőségem van neves előadók meghívására is, és a szakkönyvek beszerzésében szintén számíthatok a pesti központunk segítségére.

CS-né S. E.: *Milyen nehézségekbe ütköztél?*

B. É.: Több-kevesebb nehézség minden munkában van. Erre igyekeztem felkészülni a szervezés elején. Mindig talpra kell állni és folytatni a feladatot, hiszen eredmény csak akkor várható. Nagyszámú igényfelmérő kérdőívet küldtünk el online és személyesen is, ennek ellenére eleinte csak kevés érkezett vissza hozzánk. Ezután még szélesebb réteget próbáltunk elérni a kérdéseinkkel, segítő szándékunkkal. Azt tapasztalom, hogy a személyes megkeresés és az ismerősök, barátok ajánlása a leghatékonyabb ebben a munkában is. Természetesen a foglalkozások időpontjának meghatározása sem egyszerű, hiszen minden jelentkezőnk különböző időbeosztással rendelkezik. Sokrétű és embert próbáló feladat ez nekem, de ugyanakkor nagy lehetőség, hogy ilyen nemes cél megvalósításában vehetek részt. A kulturális közfoglalkoztatás célkitűzései, a napi 8 órás munkaidő és az egy éves foglalkoztatás felbecsülhetetlen lehetőséget adott a projekt megvalósításához.

CS-né S. E.: *Mit tanultál a résztvevőktől, amit a saját életedben hasznosíthatsz?*

B. É.: A szülőktől és munkatársaimtól rengeteg emberi érzelmeket tanultam, ezáltal úgy érzem, a munkámban és magánéletemben is hasznosabb tudok lenni. Kiemelném az empáti-

át, hiszen amikor hallgatom a szülők elbeszélését saját nehézségeikről, örömeikről, beleképzelem magamat az ő helyzetükbe, így mélyebben átérzem mondandójukat. Az elfogadás feltételek és fenntartások nélkül egymás iránt szintén rendkívül fontos, különösen akkor van erre szükség, amikor a dolgok „rosszul mennek”. Kitartásom is erősödött, hiszen – ahogy a mondás tartja – „teher alatt nő a pálma”. Türelmem és akaraterőm növekedett, mert a kitűzéseim megvalósításához próbálok új és új utakat keresni.

CS-né S. E.: *Hosszú távon milyen elképzelései vannak az Alapítványnak és személy szerint neked a folytatásról?*

B. É.: Az Alapítvány és az én személyes célom is az, hogy a segítségre szoruló, sérült vagy SNI-s gyermeket nevelő szülők mentálisan megerősödjenek: ehhez nyújtunk gyakorlati segítséget önkénteseink bevonásával. Érdekérvényesítő képességeiken is





szeretnénk javítani, valamint csökkenteni akarjuk társadalmi elszigeteltségüket. Támogatott családjaink teljes értékű állampolgárnak érzik magukat, segítsék egymást, tapasztalataikra támaszkodva erősödjenek szülői szerepükben, civil közösségükben. Az országos alapítvány pályázata április végén befejeződik. Mi itt Gyöngyösön az önkormányzathoz nyújtottunk be kérelmet, melyben az ő segítségüket remélve folytatni tudjuk szülőklubunkat. A távolabbi célunk pedig az, hogy ez a csoport önálló legyen, és a mi külső segítségünk nélkül is hatékonyan működjön. Azt szeretnénk, hogy kis csapatunkban őszinte, új emberi kapcsolatok alakulnának ki, ahol mindenki bizalommal fordulna a másik felé a jövőben is.



BOBÁK ÉVA gyógyszerellátási szakasszisztensi képzését Budapesten a Szentágotthai János Egészségügyi Szakközépiskolában, irodavezetői tanúsítványát pedig Gyöngyösön a Trívium Alapítványi Szakközépiskolában szerezte. Önkéntes tevékenységet öt éve végez, a harmadik Kulturális Közfoglalkoztatási Program kezdetétől közfoglalkoztatottként dolgozik a Gyöngyösi Otthon Segítünk Alapítványnál. Helyi civil szervezetekkel, családsegítő intézményekkel tartja a kapcsolatot. Kisgyermekes családok aktív segítésében vesz részt, és az alapítvány rendezvényeit szervezi. Egy nyertes pályázatnak köszönhetően jelenleg sérült vagy SNI-s gyermeket nevelő szülők számára létrehozott csoportot működtet és koordinál Gyöngyösön.

CSATHÓNÉ SEBŐK ERIKA tanító, művelődésszervező, kulturális menedzser. A Nemzeti Művelődési Intézet Heves Megyei Irodájának területi koordinátora, előtte megalakulásától a Heves Megyei Pedagógiai Szakmai és Közművelődési Szolgáltató Intézmény közművelődési szaktanácsadója volt. Az első Kulturális Közfoglalkoztatási Program kezdetétől foglalkozik a program koordinálásával. Egerszólati lakosként a Községi Könyvtár munkatársa volt, ahol rálátása volt a közgyűjteményi feladatokra is. Több civil szervezet aktív tagja, közreműködött a helyi Civil Kerekasztal létrehozásában és működésében, s közreműködött az első egri közösségi alapítvány létrehozásában.



Kedvezményes filmvetítési rendszer a közösségeknek

Az Anjou Lafayette Bt., a Cirko Film Kft. és a Mozi-
net Kulturális Szolgáltató Kft. filmforgalmazó cégek
a Nemzeti Művelődési Intézettel együttműködés-
ben kedvezményes vetítési rendszert dolgoztak ki
a közművelődési intézmények, közösségi színterek,
iskolák és filmklubok részére.

Az első magyar mozifilm elkészülésének 115. évfordu-
lója, valamint az első magyar mozgóképek megszületésé-
nek 120. évfordulója alkalmából az ajánlat keretében
egy 200 filmet tartalmazó válogatásból szemezgethet-
nek az az érdeklődő közösségek.

**Az évfordulóra összeállított 200 film vetítési díja
egységesen 10.000 Ft + áfa.**

A 200 filmből összeállított tematizált, a világ vezető
filmfesztiváljain nyertes filmeket is tartalmazó művész-
film-csomagban díjnyertes magyar alkotások – köztük
az Oscar-díjas Saul fia – és nemzetközi kuriózumok
egyaránt megtalálhatók.

A kedvezményes vetítési rendszer lehetővé teszi, hogy a
független és művészfilmek, illetve azok kulturális misz-
ziója olyan településekre is elérjenek, melyeken más-
képpen nincs közösségi alkalom a filmnézésre.

**További információ és a filmek megrendelése:
filmrendelek@gmail.com**

A jogtulajdonos filmforgalmazók részére a filmvetítések utáni vetítési
jogdíjat az ár tartalmazza, a belépődíj nélküli filmvetítés esetén azonban
– a nézők száma alapján számított – szerzői zenei jogdíjat meg kell fizet-
ni az ARTISJUS felé.



ZÖLD AZ ÉLET ARANYFÁJA – ÉLETKÉP A „KEZEMBEN A KOBAKOM” PEST MEGYEI GYERMEK-
BÁBOS TALÁLKOZÓN A BIATORBÁGYI FALUHÁZ ÉS KARIKÓ JÁNOS KÖNYVTÁR UDVARÁN.
FOTÓ: MARLÓK BARBARA



A NEMZETI KULTURÁLIS ALAP
TÁMOGATÁSÁVAL JELENIK MEG