

Annának 18 hónapos volt a kisfia, amikor ikreket szült. Orvosa nem talált ellenszert a fiatal anya kimerültségére és túlterheltségére. Nem akadt családtag vagy közeli barát, aki segíteni tudott volna. A férj napi 12 órát dolgozott. Az Add Tovább munkatársa rendszeresen, egy héten két alkalommal, délelőttönként látogatta a családot. Anna szerint ez "remekül megosztotta a hétköznapiakat", hétvégeken pedig a férje segített otthon. Egy évvel később az ikrek napirendje már kialakult. A nagy fiú óvodába járt, Anna pedig talált néhány barátnőt a környéken. Az Add Tovább munkatársára nem volt szükség többé.



Nagyon fontos jellemzője az Add Továbbnak, hogy egykor támogatott szülők úgy döntenek, ők maguk is részt kívánnak venni az Add Tovább munkájában. Így lesz teljes a kör: másoknak adott segítségükkel viszonzni tudják a kapott támogatást.



Ezek a példák jól mutatják, hogy az Add Tovább munkatársai, hogyan segítik a családokat. Eleinte, amikor a problémák súlyosak, szükséges, hogy teljesen az Add Tovább munkatársára bizzák magukat a családok. Egy olyan személyre, aki - szintén szülőként - velük és értük tud munkálkodni. Később segítjük őket abban, hogy más irányú kapcsolatokat is kiépítsenek, és ha már kellő önbizalommal rendelkeznek, új barátokat is szerezzenek. Ha ez megtörtént, többé nincs már szükségük segítségre; elszakadhatnak az Add Tovább-tól, de az is lehet, hogy maguk is vállalják nehézségekkel küzdő szülők támogatását.

Az Add Tovább munkájáról elismerőleg szólnak mind a hivatásbeliek - olyan szociális és egészségügyi dolgozók, akik rendszeresen irányítanak hozzánk családokat -, mind pedig a szülők. Utóbbiak azt mondják, hogy pontosan ilyen segítségre van szükségük: az Add Tovább munkatárs személyében olyan gyakorló szülő segítségére, aki időt tud szakítani arra, hogy velük legyen az otthonukban, ahol a problémáik keletkeznek, arra, hogy meghallgassa őket, törődjön velük és gyakorlati segítséget nyújtson.



Az Add Tovább önkéntes munkatársakkal dolgozik, s ez egyben rendkívül költségkímélő is. A hivatásosok másként dolgoznak, mint az önkéntesek. A hivatásosok feladata, hogy megoldjanak bizonyos problémákat egy családban, míg az önkéntes munkatársak teljesen kötetlenül addig lehetnek jelen a család életében, ameddig csak szükség van rájuk. Azt is tudjuk: ahhoz, hogy egy család életében sikeres legyen a hozzáértő hivatásos segítése, szükséges a család bizalma. Ez azt jelenti, hogy igen gyakran először egy önkéntes barátságára, gyakorlati segítségére és támogatására van szükség. A hivatásos dolgozók tisztában vannak azzal, hogy mielőtt egyáltalán hozzákezdhetnének munkájukhoz, - szakértelmük és tapasztalataik felhasználásával - azelőtt sok család gyakorlati segítségre szorul, s így az Add Tovább munkatárs segítheti a hivatásosokat, hogy idejüket a lehető leggazdaságosabban osszák be.

Az Add Tovább olyan emberi tulajdonságokra alapoz, melyeket sem előírni, sem tanítani nem lehet. Einstein azt mondta, hogy a nevelés egyetlen értelmes módja a példaadás. Az Add Tovább munkatársai "bábák" a szókratészi értelemben: azt hozzák ki az emberekből, ami már bennük van. Az emberi tulajdonságok és viselkedésmódok rendkívül hatásossá válhatnak, ha olyan közelségben fejlődnek ki, mint egy-egy család otthonában.

**HOME -START, ADD TOVÁBB**  
*Önkéntes Segítőszolgálat*

6000 Kecskemét, Kápolna u. 14. (Civil Szervezetek Háza )  
Tel.:76/484-482, 483-810 Tel./Fax:76/484-010



# ADD TOVÁBB

## Önkéntes Segítőszolgálat ALAPÍTVÁNY

Kecskemét  
HUNGARY





## "ADD TOVÁBB...A SEGÍTSÉGET!"

Sok szülő érzi úgy, hogy erőt vesz rajta a stressz, a kimerültség, nem tudja leküzdeni a mindennapi élet nehézségeit. Különösképpen azok, akik hét éven aluli gyerekeket nevelnek. Ezek a szülők nagyon sokszor nem kapnak támogatást családtagjaiktól, barátaiktól, talán éppen akkor, amikor erre a legnagyobb szükségük lenne. A segítség hiánya a nehéz helyzetben növeli a családok felbomlásának veszélyét. Mi az a könnyen elérhető segítség, ami igénybe vehető ilyen esetben?

A HOME - START. "ADD TOVÁBB" Segítőszolgálat.

## MI AZ A HOME-START, ILLETVE AZ "ADD TOVÁBB"?

Az ADD TOVÁBB az angliai HOME-START önkéntes segítő szervezet magyarországi megfelelője, amelyben a segítők felajánlják rendszeres támogatásukat, barátságukat és gyakori segítségüket a stresszhelyzetben lévő fiatal családoknak, a család otthonában. Segítenek megelőzni a krízishelyzeteket, a családok szétesését, hangsúlyozva az örömeiket a családi életben. Az ADD TOVÁBB kikapcsolódást nyújt a szülőknek, hivatásos szakembereket szabadít föl, akik informálhatják az ADD TOVÁBB-ról azt a családot, amelyben van legalább egy hét éven aluli gyermek.

## A HOME - START KIALAKULÁSA ÉS FELÉPÍTÉSE

A HOME-START 1973-ban Margaret Harrison kezdeményezésére jött létre az angliai Leicesterben. Ez az önkéntes szervezet mára tért hódított egész Angliában, valamint több más országban, többek között Ausztráliában, Kanadában, Hollandiában, Izraelben és Magyarországon is. Ez azt igazolja, hogy a fiatal kisgyermekes szülők problémái nagyon hasonlóak, attól függetlenül, hogy milyen társadalmi és gazdasági környezetben élnek. A HOME-START - ADD TOVÁBB közép-pontjában azok a fiatal családok állnak, amelyekben legalább egy óvodás korú gyermek él.

A HOME-START - ADD TOVÁBB szervezetek helyileg önállóak. Minden ADD TOVÁBB szervezetet egy szakemberekből álló bizottság támogat, amelynek tagjai önkormányzati tisztviselők, orvosok, pszichológusok, pedagógusok, szociális munkások és más, a témához kapcsolódó szakemberek. Az ADD TOVÁBB -ot egy fizetett szervező működteti, aki tartja a kapcsolatot a családokkal, az önkéntes segítőkkel, valamint a bizottság azon tagjával, aki az adott témában kompetens. Az ADD TOVÁBB rendszeres tréningeket szervez -szakemberek bevonásával - az önkéntes segítőknek.



## KI LEHET SEGÍTŐ?

Segítő lehet minden nagykorú állampolgár, aki erre alkalmas és lehetőleg rendelkezik szülői tapasztalattal. Nincs szükség különleges képzésre, de szükség van a hallgatás, a megértés és a bizalmas kapcsolat kialakításának képességére, elkötelezettségre a családok iránt. A látogatott szülők gyakran válnak maguk is segítővé.



## A BARÁTSÁG

Tapasztalataink azt mutatják, hogy a legtöbb fiatal anya, akivel kapcsolatban állunk, elszigeteltnek érzi magát érzelmileg vagy fizikailag. Közülük sokan úgy érzik, hogy "rám senki sem figyel". Szűk családi illetve baráti körükben nincs senki, aki rájuk mosolyogna, meghallgatná őket, akitől bátorítást vagy kedvességet kapnának. A magukat fizikailag elszigeteltnek érző anyák igen gyakran vidéken, nehezen megközelíthető helyen élnek, vagy éppen nagyvárosban, ahol szomszédai és barátai - munkájuk és elfoglaltságuk miatt - nem érnek rá a kapcsolattartásra. A jó társas kapcsolatok hiánya igen gyakran tükrözi az illető elszigeteltség, -illetve értéktelenség érzését, önbizalomhiányát.

Azt mondják, hogy a barátság célja a ember személyiségének és gondolatainak támogatása, erősítése. Mindnyájunknak szüksége van valakire, aki mellettünk áll, meghallgat, törődik velünk, akiben megbízhatunk. Igen gyakran a két személy közti kapcsolat lehet az első lépés a baráti kör szélesítése felé. Ha a szülőknek van egy bizalmas jóbarátja, akkor ez a jóleső érzés megeremti az újabb barátságok lehetőségét, illetve segít a nehézségek feloldásában. A közeli baráttal való kapcsolat gyökeresen különbözik a szakemberrel való kapcsolattól. A barátok nem "kezelik" a problémáikat, ők saját elhatározásukból mellettünk állnak.



## A TÁMOGATÁS

Nagyon fontos, hogy legyen a szülőknek egy "bizalmas" támogatója, akivel őszintén megoszthatják nehézségeiket, reményeiket, félelmeiket, véleményüket, értékeiket, és mindazt, ami érdekli őket. Olyan ez, mintha valakinek van egy üres fiókja, amelyet telerakhat, bezárhat és biztonságban tudhatja benne a holmiját. Az ilyen megbízható támogatás értékes forrása a fejlődésnek, melynek során a család új megoldásokra, új érvényesülési lehetőségekre és új társadalmi erőforrásokra találhat. A támogatás segíti a család előrehaladását, hogy otthonából indulva nyisson a társadalom felé.



## A TÁRSAS KAPCSOLATOK SZÉLESÍTÉSE

Amint a szülők kellő önbizalommal meg tudnak felelni a családi élet folyton változó követelményeinek, abban a pillanatban a közösségnek is valóban értékes tagjaivá válhatnak, ezáltal építve a tágabb társadalmat is. Sok szülő és család képes szomszédait, barátait vagy távolabbi rokonait segíteni. Társadalmi ügyekben illetve szervezetekben is vállalhatnak szerepet. Hihetetlen építő ereje és jótékony hatása van a mindennapi családi életnek éppúgy, mint azoknak a közösségeknek, ahol a tagok törődnek egymással. Ebben a felelősségben mindannyian osztozunk, hiszen tudjuk azt, hogy családjunkon és közösségünkön keresztül mi magunk is sokat tehetünk.



## Az ADD TOVÁBB

Mivel tudjuk, hogy milyen fontos, sőt jellemformáló a gyermek életének első néhány éve, és tudjuk azt is, hogy ebben az időszakban milyen sok kimerült szülő érzi úgy, hogy átcsapnak a feje fölött a hullámok, ezért olyan szülőket keresünk, akiknek van idejük és vállalkoznak arra, hogy támogatást, barátságot és gyakorlati segítséget nyújtsanak a nehézségekkel küzdő fiatal családok számára, kinek - kinek saját otthonában.

Marika háromgyermekes édesanya. Legnagyobb gyermeke sem volt még ötéves, amikor férje súlyos motorbalesetet követően visszaköltözött édesanyjához. Marika állás híján anyagi gondokkal küzdött. Teljesen kimerítette a három gyerekkel járó teher, ráadásul a közelben nem volt egyetlen igazi barátja sem. A kicsi éjjel-nappal szakadatlanul ordított. Marika elmondása szerint hangosan rádiózott, hogy ne hallja az üvöltést. Orvosa idegnyugtatót írt föl. Világosan látszott, hogy óriási szüksége van az Add Tovább egyik munkatársára, aki rendszeresen mellette tudna lenni. A munkatárs - maga is gyakorló édesanya - minden kedd és csütörtök délelőtt meglátogatta a családot: beszélgetett Marikával, meghallgatta, segített neki a gyerekekkel való foglalkozásban, valamint olcsón elkészíthető ételek főzésében. Időnként együtt mentek kirándulni. Marika közérzete sokat javult. A munkatársunk látogatásai között eltelt időben már meg tudott bírkózni a feladatokkal, és közeli barátság alakult ki közöttük. Egy évvel később a férj úgy döntött, visszatér családjához, mert úgy látta, hogy immár magabiztosabban vált feleségével a jövőben meg tudja majd osztani a felelőségteljes munkát.





## Kecskeméti Add Tovább Önkéntes Segítő Szolgálat Alapítvány



Kamasz fiai már nem igénylik a támogatást?  
Gyerekei már a saját lábukon állnak?  
Vidéken laknak az unokái, csak ritkán látja őket?  
A háztartás vezetése már nem tölti ki minden idejét?  
Üresek lettek a napjai, mert megszűnt a munkahelye?

2007/187/07

**NE ÉREZZE MAGÁT FELESLEGESNEK!**

**VAN AKINEK SZÜKSÉGE VAN AZ ÖN TAPASZTALATÁRA, TÜRELMÉRE,  
SZERETETÉRE !**

A Kecskeméti Add Tovább Alapítvány olyan nehézségekkel küzdő vagy stressztől szenvedő családoknak nyújt baráti támogatást, akiknek legalább egy 14 év alatti gyereke van. E családokat a segítők a családok otthonában látogatják.

**LEGYEN ÖN IS A SEGÍTŐNK!**

Jelentkezés: Kálmos Évánál a 76/ 491-106-os telefonszámon.

Az Alapítvány levelezési címe:  
Kecskeméti Add Tovább Önkéntes Segítő Szolgálat Alapítvány  
6000 Kecskemét, Sétatér u.2.