

# A közösség ereje örömet, támaszt és segítséget nyújt

Mi a közös az egyedülálló anyukákat, a családos apukákat és egy, az offline élményeket előtérbe helyező, „alulról szerveződő” közösségekben? Például az, hogy a tagok sorstársakra akadnak, van kivel megbeszélni a problémákat, és van honnan tölteni egy olyan világban, ahol az elmagányosodás kezd aggasztó méreteket ölteni.

**M**indannyian szeretünk közösséghez tartozni, és valószínűleg tagjai is vagyunk jó pár csoportosulásnak akár a közösségi oldalakon, akár offline formában. A közösségek változatos témák mentén szerveződnek: vannak, akiket a főzés iránti rajongás köt össze, vannak, akik egy zöldebb világerért küzdenek, mások a rászorulókon segítenek közös erővel. Az itt bemutatott csoportokat és azok tagjait is más-más téma hozta össze, ám közös bennük, hogy mindegyiknek a mozgatórugója a család.

## Kütyülés helyett valós élmények

Digitalizált világunkban a #kikapcs – Mobil OFF, Élmény ON mozgalomnak elég provokatív az üzenete. Céljuk, hogy felhívják a figyelmet a minőségi időtöltés fontosságára, illetve a virtuális világ alternatívájaként a valós környezetben megélt élményekre. „A mozgalom ötleteket, tanácsokat, tippeket ad az igazán kikapcsoló családi és egyéni kalandokhoz. Megtanítja a családokat, a gyerekeket, hogy a »kütyülés« helyett inkább tudatosan és okosan használják okoseszközeiket” – mondja az alapító, Szántó Mónika, aki szerint a virtuális világban megélt élmények egyre inkább háttérbe szorítják a valós környezetben és valós közösségben megélt élményeket. A mozgalomhoz több témaérzékeny szolgáltató és civil szervezet is csatlakozott, mára számos támogatóval bírnak: hotelek, élményfürdők, éttermek álltak melléjük. Éves szinten közel 40 #kikapcs rendezvényt szerveznek szerte az országban a tagok bevonásával, önkénteseik között családok és tinik is vannak. Mónika azt mondja: a hitben, a lelkészségben és a kirtartásban áll a mozgalom ereje. Az együtt töltött idő, a tartalmas programok összehozzák az embereket, így könnyebben megbirkóznak a hétköznapi gondokkal is. „Sokan csak legyintenek, mondván, hogy úgysem lehet már kivenni a gyerek kezéből a telefont... Amit sok esetben már mi, szülők sem tudunk lerakni. Abba kevesen gondolnak bele, hogy ennek a későbbiekben lesz-e bármilyen káros hatása. Elengedtük a gyeplőt, nem vagyunk elég tudatosak a digitális térben, pedig ez is függőség, amivel foglalkozni kell!”

## Apák találkozója

A győri Karmeliita templom 2000 óta háromgenerációs táborokat szervez a katolikus közösségbe tartozó családok számára. A közös foglalkozásoknak, a játékoknak és imádkozásoknak köszönhetően olyan témák is előkerülnek, amelyek megvitatására év közben kevésbé van lehetőség úgy, hogy a család minden tagja jelen legyen. „A táborokat elindító atya, Puvák Tarzícus OCD hamar felismerte, hogy ezeket az éves találkozásokat érdemes gyakoribbá tenni, méghozzá úgy, hogy a nők mellett a férfiaknak is legyen külön fórumuk. Közel tizenöt fővel 2011-ben megalakult tehát az apák közösségünk, minden hónap

első hétfőjén találkozunk egy kis eszmezeserére. Ilyenkor előkerülnek a gyermekneveléssel kapcsolatos témák, a mobilhasználatához kapcsolódó kérdések, a kommunikációs nehézségek, a konfliktuskezelés, a szülőkkal való viszony, illetve hitbeli kérdések is” – mutatja be kis közösségüket az egyik oszlopos tag, dr. Pongrácz Attila. Azt mondja, az a cél, hogy a tábor során megélt közösségi élmény elmélyüljön, és a hétköznapiak során is kísérje el őket, de emellett az is fontos, hogy az apák segítsék egymást probléma esetén. A tagok között van mérnök, asztalos, tanár és kulturális szervező is, egy-egy kérés esetén akár kalákába szerveződve mennek, hogy támogassák egymást például házfelújítás vagy autószerelés során. Bevezették a reggeli közös imádkozást is havi egy alkalommal. „Nem megszokott dolog, hogy családapák jönnek össze kora reggel a győri Prohászka-iskola kápolnájában, és imádkoznak, de ez egy jó alkalom arra, hogy oda tudjunk figyelni magunkra, a bennünk élő apára és a Jóistenre.”

## Egyedülálló anyák, ha összefognak

Borsos Hellák kezdeményezése az Egyszülős Központ találkozóiból nőtte ki magát. A központ által indított önszolgáltató csoportban ismerkedtek össze a gyermeküket egyedül nevelő anyukák, és amikor véget ért a szervezett találkozás, akkor sem engedték el egymás kezét. Mára viszonylag kevés taggal, de stabil közösséget alkotnak, napi szinten tartják egymással a kapcsolatot, és némi szervezést igényel ugyan, de havonta egyszer találkoznak is. „A csoportban van, aki egyedül vágott bele a gyermekvállalásba, de akad olyan is, aki terhessége alatt vagy kisbaba mellett maradt egyedül, és van özvegy tagunk is. Amikor összehozták minket a kéthetes csoportfoglalkozások, nyilvánvalóvá vált, hogy van mit mondanunk egymásnak, segíteni tudjuk egymást, szükségünk van a többiek tapasztalatára, tanácsaira. A legfontosabb pedig az, hogy mindannyian tudjuk: nem vagyunk egyedül ebben az egyedülálló anya helyzetben, meg tudjuk erősíteni egymást abban, hogy így is lehet gyermeket nevelni, méghozzá jól. Van, akinek csak egy jó beszélgetésre van szüksége ahhoz, hogy lelkiileg feltöltődjön, másnak a hétköznapi praktikumok nyújtanak mankót a mindennapokban” – mondja Hella. Büszkén mesél arról, amikor gyesen lévő társuknak, illetve a kisbabájának gyűjtött a csoport ruhákat, ami nagy segítséget jelentett a szűkös anyagi helyzetben lévő anyának. Egyedülálló szülőként persze még nehezebb közösséget építeni, aktívan jelen lenni, de a tagok egyetértének abban, hogy megéri, mert itt igaz barátságok születnek, és tudják, eltérő habitusuk ellenére vagy épp amiatt, remekül kiegészítik egymást, és számíthatnak egymásra.

Az együtt töltött idő,  
a tartalmas programok  
összehozzák az embereket,  
így könnyebben  
megbirkóznak a hétköznapi  
gondokkal is.