

“Munkavállalási nehézségek, a mindennapi élet szüntelen újratervezése, kiszámíthatatlanság és tervezhetetlen jövőkép – az eltérő fejlődésű, sajátos nevelési igényű gyermeket nevelő szülőknek sokszor kell szembe nézni azzal, hogy az elképzelt életük gyökeresen másként alakul, mint ahogyan tervezték.”

kanálelmélet

**AUTISTA GYERMEKEKET NEVELŐ SZÜLŐK
A MUNKA VILÁGÁBAN
2 WORKSHOP + KÖZÖSSÉGI PROGRAM**

kis.
világ



TÁMOGATÓNK



BELÜGYMINISZTERIUM

SZAKMAI PARTNERÜNK



Slachta Margit
Nemzeti Szociálpolitikai
Intézet



TALÁLJ MAGADRA EGYESÜLET

A program a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával, a Szülősegítő szolgáltatások támogatása 2025 pályázat keretében valósult meg.

Szeretettel üdvözlünk a Kisvilág Alapítványban! Örülünk, hogy itt vagy.

Pár gondolat mielőtt belevágunk:

Mivel foglalkozik a Kisvilág Alapítvány?

A Kisvilág egy ítéletmentes kapcsolódási tér és közösségi iroda a szabadúszókért és otthondolgozókért. Egy inkluzív és befogadó közösség vagyunk, különös tekintettel a neurodivergens (autizmus, adhd, diszlexia, diszgráfia stb.) elmék működésére és igényeire. Célunk az érintett felnőttek segítése (fókuszban a nők és non-bináris emberek), és ezen belül számos programot kínálunk a különleges gyermekeket nevelő szülők támogatásához is.

Nálunk az idegrendszeri sokszínűség közösen őrzött kincs: itt biztonságban vagy.

www.kisvilag.org

hello@kisvilag.org

Mivel foglalkozik a Találj Magadra Egyesület?

A Találj Magadra Egyesület küldetése a sérült vagy eltérő fejlődésű gyermeket nevelő családok esélyegyenlőségének elősegítése, különös tekintettel az élethosszig tartó gondozási feladatokat ellátó anyák támogatására, társadalmi részvételük és önállóságuk erősítésére.

www.talaljmagadra.hu

info@talaljmagadra.hu

Miért kanálelmélet?



Egyrészt, mert kanálelmélet egy egyszerű és elterjedt módszer, hogy vizualizáljuk, megértsük saját energiáinkat és megtanuljunk tudatosan gazdálkodni velük.

Másrészt azért, mert közösen főzni és lakomázni jó!

A szakmai tartalom és gyakorlati stratégiák mellett, a workshop-sorozat egyik fontos része, hogy a résztvevők kötöttség nélkül, saját tempójukban megtapasztalják a *convivialidad* élményét: a felszabadult együttlét örömet, a közösség erejét.

Hogyan tudsz a legjobban kapcsolódni a programhoz?

Természetesen úgy, ahogyan a Kisvilágban szokás: mindenki a saját kapcsolódási igényén és komfortzónáján belül!

Neuroaffirmatív térként működünk és arra kérünk, hogy te is úgy vegyél részt a programban, hogy mindenki biztonságban érezze magát.

- Ha bármilyen igényed lenne, kérlek, jelezd a szervezőknek.
- Ruhára ragasztható matricával jelezheted, hogy éppen hogyan tudsz vagy szeretnél kapcsolódni – ezen bármikor változtathatsz:
 - Zöld pötty: Most örömmel beszélgetek.
 - Sárga pötty: Kérlek, te kezdeményezz!
 - Piros pötty: Kérlek, most hagyj; szeretnék inkább magamban lenni.
- Ha előadás közben úgy érzed, megpihennél, az emeleten találsz egy elvonulásra alkalmas, szenzoros helyiséget.

A WORKSHOP/SOROZAT PROGRAMJA

2026. FEBRUÁR 26. 9.30-11.30

GYOD ÉS ÉLETPÁLYA

Ebben a beszélgetésben elsősorban azzal foglalkozunk, hogy miképpen befolyásolja az életünket, ha GYOD-on vagyunk.

Mihez nyúlhatunk, hogyan tudunk ezzel megküzdeni?

Miben nyújt segítséget a GYOD lehetősége, és milyen hátrányai vannak?

Milyen keretek közé szorít ez az élethosszig tartó gondozói szerep, és az anyagi kiszolgáltatottság?

A workshopon való részvétel érdeklődők számára is nyitva áll, nem feltétel a GYOD-os státusz.

Előadó: **Láng Edina**, a Találj Magadra Egyesület elnöke, tapasztalati szülő, tréner

2026. MÁRCIUS 12. 9.30-13.30

MEXIKÓI FŐZŐCSKE ÉS EBÉD

¡Convivialidad!

Közös főzésre és lakomára hívjuk a workshopok regisztrált résztvevőit, hogy a közös munkálkodáson, kötetlen beszélgetésen és finom ételeken keresztül alakuljanak a csoportban a közösségi élmények, kapcsolatok, barátságok.

Ana Karen Allende Mexikóból érkezik hozzánk, hogy bemutassa, hogyan lehet autentikus mexikói ételeket főzni Budapesten beszerezhető alapanyagokból.

Előzetes főzési gyakorlat nem szükséges, mindenki olyan formában vehet részt az előkészületekben, ahogy kényelmes számára.



2026. MÁRCIUS 26. 9.30-11.30

BELSŐ ERŐFORRÁSOK

Utolsó találkozáson az eltérő fejlődésű, sajátos nevelési igényű gyermeket nevelő szülők idegrendszeri megküzdési stratégiáival ismerkedünk érintett szülő és pszichológus szemmel. Hogyan tudjuk szülőként személyes erősségeinket aktivizálni? Milyen szerepkonfliktusaink alakulhatnak ki, a családban és a munka területén?

Egyáltalán kik vagyunk, ha nem csak sérült gyermekes szülőként szeretnénk magunkat definiálni?

Előadó: **Naszály Németh Rita**, Találj Magadra Egyesület, pszichológus, tapasztalati szülő

Főbb tudnivalók a Gyermek Otthongondozási Díjáról

- 1993. évi törvény a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló évi III. törvény 38-39/C.§
- 2011. évi CXCV. (190) törvény a nemzeti köznevelésről, Gyermekvédelmi törvény
- Járási Hivatalok Hatósági Osztályának jogköre az elbírálás és a felülvizsgálat
- A Gyermek otthongondozási díja jövedelempótló támogatás
- 10 % nyugdíj járulékot vonnak belőle, így szolgálati időnek számít, és beszámít a nyugdíjalap számításába
- NEM munkaviszony!
- Nem azért jár, mert sérült, eltérő fejlődésű gyermeket nevelsz
- A GYOD-ra azok a szülők jogosultak, akik az önellátásra képtelen gyermekük gondozása miatt nem tudnak teljes munkaidőben dolgozni.
- Feltételekhez kötött, korlátozott időtartamra adják meg (max. 5 év) és folyamatosan felülvizsgálják a feltételek meglétét, teljesülés esetén hosszabbítják.

Főbb feltételek

Szülő

- Munkavégzés:
 - Otthonon kívül max. napi 4 óra
 - Otthonról végzett munkavégzés korlátlan
 - Egyéb rendszeres ellátással a teljes összeg nem vehető igénybe
 - KIVÉVE:
 - Családi pótlék
 - Nyugdíj, ha nyugdíjazáskor GYOD-on vagy, és a nyugdíjazás időpontját megelőző 20 éven belül 10 éven át GYOD/ápolásin voltál.
 - Tartós ápolást végzők időskori támogatása

Gyermek

- Emelt összegű családi pótlékra jogosult
- Szakorvosi tartós beteg, vagy súlyosan fogyatékos igazolás. Ennek listáját az 5/2003 (II.19) ESZCSM rendelet tartalmazza
- A diagnózisának megfelelő szakorvos szakmai véleménye (6 év alatt), illetve a kirendelt szakértő (6 év felett) szakmai véleményében szereplő pontozásos rendszer alapján az önellátási képtelensége min. 8 pont
- Intézményi tartózkodása nem haladhatja meg a kötelező benttartózkodási időt, kivéve, ha a szülő rendszeres közreműködése szükséges
- Két hónapot meghaladó időtartamban nem tartózkodhat otthonán kívüli gondozásban. (pl. kollégium, kórház, bentlakásos intézmény)
- Életkortól független



Gyermekek Otthongondozási Díja: Előnyök és hátrányok

Előnyök

- Anyagi segítség, minimálbér
- Megtámogatja a családok anyagi helyzetét
- Korlátozott mértékű munkavégzés lehetséges
- Korlátozott intézményi igénybevétel a gyerekeknek
- Szolgálati idő nyugdíjazáskor

Hátrányok

- Minimálbér
- Korlátozott mértékű munkavégzés.
- Gyermek intézményi igénybevételének korlátozásai.
- Két hónapnál hosszabb kórházi, bentlakásos intézményben tartózkodás esetén megszűnik.
- Bizonytalan, bármikor megszűnhet, vagy megszüntethetik. (önállóság, kollégium, bentlakásos intézmény)
- Csak ezután minimális nyugdíj. Pl. 9 év gyod/ápolási nem elég ahhoz, hogy nyugdíj mellett is folyósítsák.
- „Hozzászokunk”, gátja lehet a munkakeresésnek.
- Ha nincs mellette munkavégzés, kiesünk a munka világából.
- Szakmai lemaradás.
- Családok egykeresőssé válnak.
- Elszegényedés, kilátástalanság.
- Negatív megítélés (nem dolgozol, ez a dolgod, gyodosszülő gyermekének intézményi idejének korlátozása, stb)

Életminőség(leggyakrabban előforduló jellemzők)

- Öngondoskodás háttérbe kerül
- A feltöltődés, kikapcsolódás lehetősége jelentősen csökken
- Az önálló identitás háttérbe szorul
- Az önálló jogú munka lehetősége minimalizálódik
- Az önálló jogú jövedelem megszerzése nehézségekbe ütközik
- Anyagi és erkölcsi kiszolgáltatottság
- Ezzel az önbecsülés, önbizalom csökken
- Szociális és párkapcsolati problémák
- Elszigeteltség, küzdelem, túlélés
- Túlélés, de meddig?
- Meddig és mit kell túlélnem? Ezt a napot? Ezt a hetet? Ezt az évet? Ezt az évtizedet?
- Mikor lesz vége, és hogyan?



Külső tényezők

- Intézményi háttér
- Családi, és egyéb segítség
- Ahhoz, hogy mindkét szülő tudjon dolgozni, ahhoz megfelelő intézményi háttér kell, és az, hogy meg tudják oldani a közös teherviselést.
- Egyszülősöknél még fontosabb az intézményi és családi háttér.
- Kell egy intézményi háttér, ahol a gyerekeknek jó helye van, és megfelelően ellátják, amíg a szülő dolgozik.
- A gyerekeknek is jó, ha nem mindig a szülővel van.
- Esélyt kell teremteni, hogy a szociális készségei fejlődjenek kortársak között.
- Esélyt kell teremteni, hogy a szülő is korosztályának és érdeklődési területének megfelelő felnőttek társaságában is lehessen.

Mit tudsz tenni?

- Tudjuk, hogy milyen nehéz, mennyire megterhelő, lelkileg, fizikailag ez az élethelyzet, csak a gyerekre fókuszálás, és hogy nem marad erő magadra, nem marad erő, hogy elmenj dolgozni, nem marad erő kikapcsolódni...
- Egyszemélyben vagy diatetikus, sofőr, gyógymasszőr, fejlesztő, gyógypedagógus, jogász, ápoló, szakács, szociális munkás, léleksimogató, bébiszitter, ügyintéző, mindent megoldó...
- Mindent megteszel a gyermekedért,
- a családodért.
- Mit tudsz magadért tenni?

Szerezz magadnak kanalakat!

Képzeld el, hogy minden nap egy meghatározott számú „kanállal” indulsz. Ezek a kanalak jelképezik a napi energiádat. Minden tevékenység „kanálba kerül”: felkelés, gondozás, ügyintézés, utazás, zaj, stressz.

Egyes dolgok több kanalat vesznek el, mások kevesebbet. Sokan úgy élnek, mintha végtelen energiájuk lenne. De ha valaki tartós terhelésben él, kevesebb kanálból gazdálkodik. Ez nem gyengeség, hanem az élethelyzet része.

A gondoskodás sokszor láthatatlan energiát igényel: folyamatos készenlét, érzelmi jelenlét, döntések sora, váratlan helyzetek kezelése.

Nem az a cél, hogy több kanalad legyen, hanem hogy úgy használd őket, hogy elég legyen a nap végéig.

Kanálszerzés

- Közösségi kapcsolódás, akár online is.
- Tájékozódás, felmérjük a helyzetünket, a lehetőségeket.
- Merünk kérni és kérdezni.
- Kiállunk a jogos érdekeinkért, a gyerekeinkért is, és magunkért is!
- Önbecsülés, önbizalom fejlesztése.
- Munka, és/vagy önkénteskedés, akár online is.
- Munkalehetőség kifejezetten GYOD-osoknak. Pl. MOM Szövi, (Kisgyerekekkel otthon lévők szöv.)
- Öngondoskodás - énidő
- 5 perc kávészünet, szép kávésbögrével, és kanállal, mert megérdemled!
- Bármilyen erő, amit magadért csinálsz ☺
- Neked mi ad erőt, mi a belső erőforrásod?
- Írj fel magadnak 3-at, és időnként nézd meg, emlékeztess magad, hogy mindent megteszel azért ,
- hogy a legjobbat hozhasd ki az adott helyzetből, és a lehető legjobbat add a gyermekednek.
- Hidd el, hogy értékes vagy, érték, amit teszel magadért és másokért.





GYAKORLATOK

Ma ennyi kanállal indultam: _____

Ma ezek fognak elvinni kanalakat:

Ma ezek fognak visszaadni kanalakat:

Mit engedhetek el ma?

Holnap mennyi kanállal indulok? _____

Amit nap mint nap csinálsz: munka

Gondold végig egy átlagos napodat. Milyen „munkafeladatokat” végzel? (pl. szervezés, ügyintézés, egészségügyi megfigyelés, érzelmi támogatás)

Melyik feladat igényli a legtöbb figyelmet vagy felelősséget?

Ha ezt egy álláshirdetésben kellene leírni, milyen munkakör lenne?

Milyen munkakört tudsz kiszervezni? Mi az amit muszáj?

Milyen képességeidet használod a legtöbbször ahhoz, hogy ezt a helyzetet vidd? (pl. kitartás, problémamegoldás, gyors döntés, empátia)

Mi az, amit ma már jobban tudsz, mint régebben?

Milyen helyzeteket oldottál meg az elmúlt hónapokban, amikre visszanézve büszke lehetsz?

Milyen tevékenység az, amit szívesen csinálnál, ha lenne rá lehetőséged?

Mi az, amit akár kis lépésben (heti 1–2 óra) ki tudnál próbálni?

Mielőtt másra felteszed az oxigénpalackot, először mindig ellenőrizd, hogy a tiéd működik!

Milyen típusú kapcsolat ad neked energiát?

Milyen lehetőségekről hallottál mostanában (támogatás, közösség)?
Van olyan, ami egy kicsit érdekel?

Mi az az egy információ, amit jó lenne tisztábban látni?

Szerinted kitől tudod megszerezni ezt az információt?

Mikor volt utoljára, hogy segítséget kértél?

Mi segített abban, hogy akkor kérni tudj?

Mi akadályoz leginkább abban, hogy kérj?

Meg tudnád fogalmazni, hogy mi az amiben éppen segítséget kellene kérned?

Mi az, ami most a legtöbb energiát viszi el?

Mi az, ami egy kicsit vissza is ad?

Mi az az 5 perces dolog, amit ma magadért tehetnél?

Írj le három dolgot, amiről tudod, hogy jól csinálod:

- 1.
- 2.
- 3.

Köszönjük, hogy velünk tartottál ma! Két hét múlva találkozunk.

Ha nem tudsz jönni a következő alkalomra március 12-én, arra kérünk, hogy minél előbb jelezd a hello@kisvilag.org címen.

