



Attila kisgyermekéről, Fülöp Ádám Attiláról készített képeket mutat a telefonján



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

Tarts Velünk!
EGY AKADÁLYMENTES
JÖVŐÉRT
WWW.TARTSVELUNK.HU

CSALÁDAPÁNAK LENNI AZ ÉN MÚLTTAMMAL NAGY ÉS NEHÉZ FELADAT



Fülöp Attila a Csak Egyet Szolgálat menedékében önkéntesként fogadja a reggelizni érkező rászorulókat



Aki erős, az nem akar olyan helyre menni, ahol veszélynek teszi ki magát, mert ezzel csak fenntartja a lehetőséget arra, hogy táncba lehessen vinni megint

*„Két évvel ezelőtt egyik ismerősöm angyalföldi társasházi lakását festettem. Munka közben néztem a hazaérkező lányokat a lépcsőházban, köszöntem is mindegyiknek. Ő is pont ment haza az egyik délután, de rám sem hederített. A nagy munka közben derült ki, hogy van egy kiadó lakás a házban, én pedig albérletet kerestem akkoriban. Végül pont annak a lánynak lettem a szomszédja, aki nagyon tetszett, de hetekkel azelőtt még vissza sem köszönt. Ez szerencsére megváltozott, gyakran mosolyogtunk össze a folyosón, később beszélgetni kezdtünk. Elmesélte, hogy a vízvezeték-szerelője hanyag munkát végzett, és az összes csap csepeg a fürdőben. Teljesen tanácstalan volt, így átmentem segíteni.” A romantikus filmre emlékeztető epizódot **Fülöp Attila** meséli a Csak Egyet Szolgálat hajléktalanokat ellátó menedékének egyik „nyugiszobájában”.*





Attila beszélget a Csak Egyet Szolgálat mentálhigiénés munkatársával



„Oszd meg kenyeredet az éhezővel...” (Ézs 58,7)



Telefonálás a „nyugiszobában”



Attila Kunszabó Annával beszélget

- ◆ A vízvezeték-szerelésből nagy szerelem szövődött, Attilának összeköltöztek, eljegyezte kedvesét, és hónapokkal ezelőtt megszületett közös gyermekük. A családapa szerepkörét érintő kérdésemre nagyon őszintén válaszol, miközben a kislányáról készült fényképeket nézzük a telefonján: „Nehezen megy. A gyermek születése előhozta az összes jellemhibám, amiken még nem sikerült túllépnem vagy változtatnom. Ezek a lelki folyamatok ijesztő gombokat nyomogatnak bennem, felkavarják a múltam, és olyan saját gyerekkori élmények is előjönnek, amikről eddig nem is tudtam. Nekem például nincs apamintám, nem láttam senkitől, hogy mi a feladat férfiként a családban. Anyám volt egy személyben a minden, de igazából egy idő után ő beletört ebbe a feladatba.”

Attila most annyit tud, hogy pénzt kell hazavinnie, bár ez csak egy része a család fenntartásának.

„Vannak még adósságaim a múltból, ezek nyomasztanak. Úgy családapának lenni, hogy saram is van, de közben az életem értelmét, vagyis a családomat megtartsam érzelmi és anyagi biztonságban, nagy és nehéz feladat, főleg az én múltammal. Ráadásul lelkileg egyikünk sem egészséges, mindkettőnknek kell saját magán is dolgoznia.”

Fülöp Attila szinte még gyerekként kezdte megismerni az élet nehezebb oldalát. „Loptam, csaltam, hazudtam, hogy menő cuccokat vásárolhassak, mert tetszeni akartam a csajoknak.” Amikor lebukott, megfogadta, hogy többé nem fog lopni, másnap mégis megtette. Kamaszként szívta el az első marihuánás cigarettát, és bár nem ízlett neki, a következő már bejött. A diszkóban keményebb anyagokkal találkozott, ezeket már vásárolta is, néhány év elteltével pedig az egyik legerősebb szer, a kristály rabja lett.



Teaszünet



Csoportkép az Izabella utcában Larával, az alapítvány kommunikációs munkatársával



Beszélgetés a padkán



Attila évekel ezelőtt a melegedő padjain pihent délelőttként

„Nagyon nagy arcom volt, és önelégült voltam. A laktóert drogra költöttem, ezért egy idő után kiraktak az utcára. Ezek után általában összeszedtem magam gyorsan, dolgoztam és edzésekre jártam. Amikor elkezdtem jobban kinézni, akkor egyből azt gondoltam, hogy most már jöhet a buli, mert én mindent megtehetek, király vagyok. Persze mindig visszaestem. És a negyedik utcázásomkor már éreztem, hogy ez lelkileg teljesen szétrombol. Addig azt gondoltam, hogy ezek a pofonok erősítenek, de a valóságban csak lefele csúsztam.”

Az isteni gondviselésnek köszönhetően Attila a legnehezebb pillanatban találkozott egy titokzatos segítővel, aki az első kapaszkodót jelentette jó néhány évvel ezelőtt azon a rögös úton, és aki elvezette a lépcsőházban szövődött szerelemhez és a családalapításhoz. Ki lehet a rejtélyes segítő? Milyen szerepe volt

Attila megtérésében, megerősödésében a Csak Egyet Szolgálatnak? Magazinunk és a Média a Családért Alapítvány gondozásában megjelenő Mégis podcast legújabb adásában Attila részletesen mesél életéről és terveiről a műsor szerkesztőjének, Keresztes Ilonának. A Csak Egyet Szolgálat alapítója, Kunszabó Anna is megszólal a műsorban, ahol egy eddig Attilának is ismeretlen részletet oszt meg abból az időszakból, amelyben Attila segítségére szorulva, „beállva” érkezett meg reggelente a melegedőbe.

Bár Attila az elmúlt években csupán egy-két alkalommal látogatott vissza a Csak Egyet Szolgálat menedékébe, a stúdióban nyár derekán rögzített beszélgetés rá is akkora hatással volt, hogy azóta önkéntesként rendszeresen visszatér segíteni régi otthonába. ♦



A Mégis podcast beszélgetéseit itt hallgathatják meg: kepmas.hu/megispodcast



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

ESŐTÁNC

♦ Apa, ma lesz vihar, ugye? A fiam minden reggel felteszi ezt a kérdést. Imádja a vihart: az esőt, a szelet, a villámokat, a hajladozó fákat. Nyár elején, kempingezés közben kezdődött ez a szerelem. Először megijedt a dörgésektől, dermedten feküdt a sátorban, végig erősen szorította a kezemet. De amikor vége lett, máris jött a kérdés, hogy mikor lesz megint. Azt hiszem, ekkor értette meg, hogy néha félni nem is olyan rossz, mert a veszélyes dolgok egészen biztosan nem unalmasak.

A reggeli kérdésre zavartan, félálomban azt válaszolom, hogy nem tudom. És ez neki elég. Korábban az időjárás-jelentésre hivatkozva mondtam igent vagy nemet is, de egyik sem sült el túl jól. Mert ha igent mondok, és nem lesz, az csalódás, de ha nemmel válaszlok, az is. Viszont ha a lehetőség fennál, akkor ő várhatja egész nap.

Eleinte tattól tartottam, hogy ha nem jön a vihar, a fiam kicsapja a balhét. Mert ez is gyakran előfordul egy háromévesnél, ha nem kap meg valamit. Aztán amikor már egy hete várta a vihart hiszti nélkül, megértettem a lényegét. Ami nem más, mint a bizalommal teli várakozás. És ebben bőven van mit tanulnunk a gyerekektől.

Mert amikor én várok valamit, bizony határidőket szoktam kitűzni. Ezen a héten, ebben a hónapban, de legkésőbb idén, különben... különben nem várok tovább. Ezzel ellentétben a fiamnak elég az, hogy valamikor lesz vihar. Ha három év vagy egy évtized múlva, az is teljesen megfelel neki. Ezzel teljesen lenyűgözött, úgyhogy elemezni kezdtem a viselkedését.

Először azt hittem, hogy megtanulta a türelmet. Hogy robbanna ő, de valahogy kibírja. Aztán rájöttem, hogy nem erről van szó. Nem türelmes, hanem kifejezetten élvezzi a várakozást. Mutatja nekem az alig látható ködfoszlányt az égen, és mondja, hogy látod apa, már gyűlnek a felhők. Enyhe szellő libbenti meg a haját, és elmosolyodik, érzed apa, ez már a vihar kezdete. Rácsöppen egy kis víz az erkélyen elhelyezett virágládából, apa, már esik, nézd, itt a víz a kezemen.

Ha sokat gondolunk valamire, az előbb utóbb megtörténik, ugye? Ez a mondat az autóban hangzott el, miután öt percig csendben néztem a tiszta kék eget. Azt hiszem, csak egy kisgyerek tud ilyen pontosan és egyszerűen beszélni arról, amit imádságnak nevezünk. Ha hazaérünk, járjunk esőtáncot, tette hozzá. Mosolyogva helyeselttem. Táncolva, örömmel várakozni valamire, ami biztosan eljön, hát kell ennél több? És ekkor koppant az első esőcsepp a szélvédőn. Látod apa, mondtam, hogy vihar lesz! És tényleg, még táncolni sem kellett. Elég volt bizalommal gondolni rá. ♦



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Kalapok

- ♦ – Nézd, anya, mi van az ujjamon! – tolt a orrom elé a kezét a kisfiam. Felkészültem egy-két lehetséges dologra, de csak a kalimpáló ujjacskáit láttam.
- Na mi van rajta, mutasd!
 - Nem látod? Kalapok. Csak vigyázni kell, hogy el ne vesszenek. Melyiket kéred?
 - A sárgát.
 - Tessék, itt van.
 - A kéket kapja az Anna, a pirosat a Saci – címezte a következő mondatot a nagytesóknak, akik az ágytól kócos hajjal, még álomittas szemekkel jelentek meg a szobában.
 - Nagyon szép, köszönöm – húzta a láthatatlan kalapot a fejére a nagyobbik.
 - Hagyjál! – fúrta a fejét morcosan egy párnába a kisebbik.
 - De nézd, ezt neked tartogattam!
 - Nekem nem kell!
 - Miért nem kell? – kérdeztem – nagyon szép kalapok.
 - Én lilát szerettem volna.
 - Van lila – sietett a kisfiam. – Cseréljünk! Add vissza a pirosat, és akkor ezt neked adom. De a zöldhöz senki nem nyúlhat, mert az apáé lesz.
 - Jó – egyezett bele a lányom, és kicserélték a fejükön a kalapokat.
 - Vigyázz, a tiéd leesett a földre! – nevetett a nagylányom az öccsére, ahogy az éppen a fejét rázva bohózkodott. Aztán felvették a poros kalapot a földről, és akkurátusan letisztogatták.
 - Anya, szerinted van varázsereje a kalapjainknak? – kérdezte a kisfiam.
 - Persze, hogy van.
 - És mi az?

- Nézd meg, milyen jókedvünk lett. Mindannyian nevetünk, pedig volt közöttünk, aki bal lábbal kelt.
- Akkor ezek jókedvvarázsoló kalapok?
- Igen.
- Nézzétek, én még nyulat is tudok kihúzni belőle – csatlakozott a nagylányom, és kihúzott egy rózsaszín szőrű, fehér bundájú tapsifülest. Nevetve néztük, ahogy körbeugrálta a szobát. Aztán előkerült egy csokor virág, egy szivárvány, egy mesekönyv, pár üveggolyó és egy torta, bár én megjegyeztem, hogy salátának és répának a nyuszi is jobban örülne.
- Színes kalapokban tényleg sokkal vidámabb a reggel – állapították meg a gyerekek.
- Ha varázskalapok – jegyezte meg a kisfiam, akkor vigyünk belőle a dédinek is, mert ő a múltkor olyan szomorú volt.
- Ez nagyon jó ötlet.
- Miért szomorú olyan gyakran a dédi?
- Mert beteg, és sokszor egyedül érzi magát.
- És a kalap tudna neki segíteni?
- Szerintem jobban érezné magát tőle.
- De meg is gyógyulna?
- Sajnos még a varázskalapok sem tudnak mindent. De azért lehet, hogy kicsit erőre kapna a jókedvtől.
- Akkor ezt a narancssárgát elteszem neki. Olyan a színe, mint a napocskának.
- Inkább adjuk neki a lilát – szólalt meg a kisebbik lányom. – Annak biztosan nagy ereje van, mert rajtam is segített.
- Ez nagyon kedves tőled.
- De akkor én kérek egy másik szépet. Mondjuk legyen rózsaszín – szólott, és megint kicseréltették a kalapokat, amíg mindenkinek a megfelelő színű volt a fején. ♦



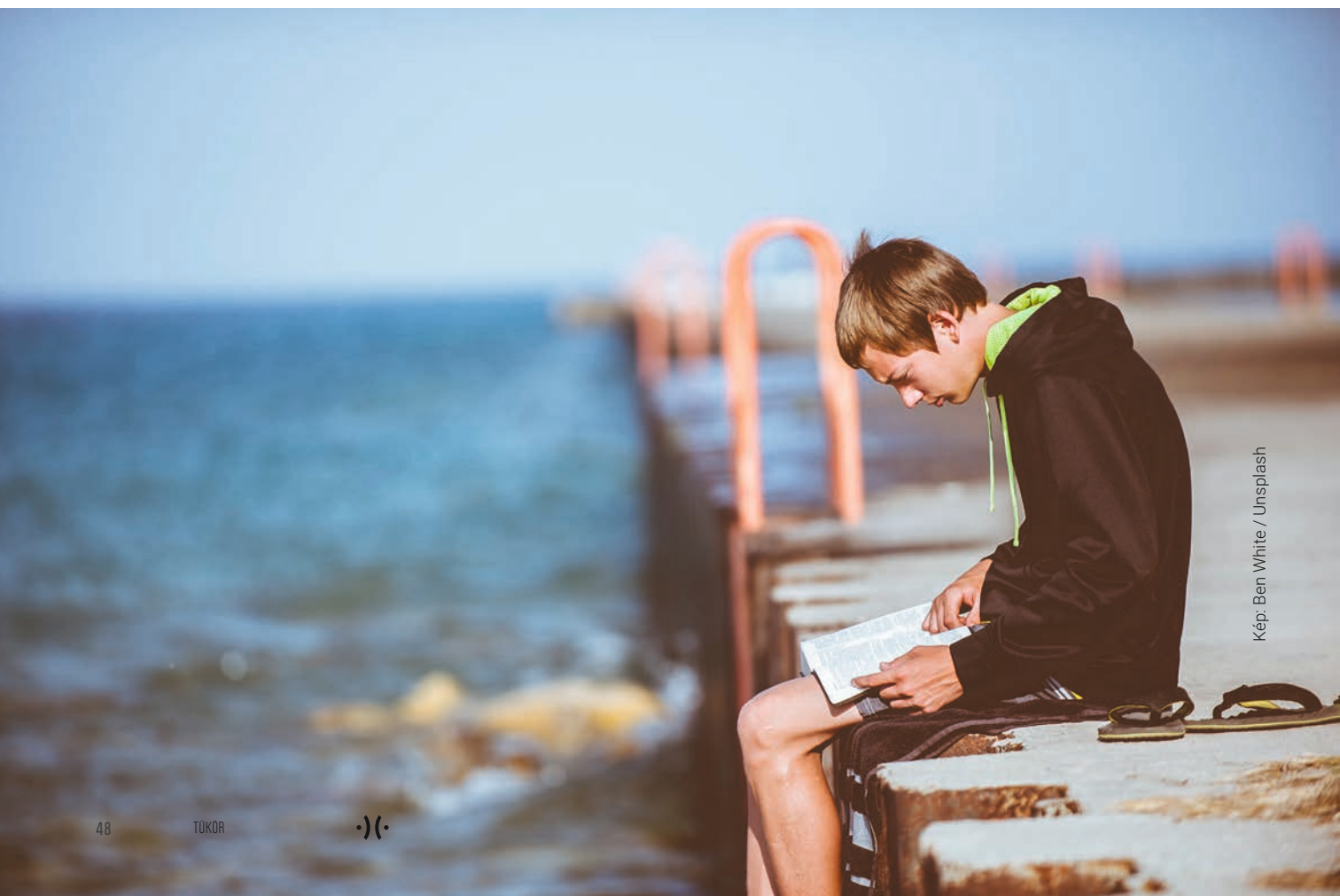
SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a
Családért
Alapítvány

A PÁLYA SZÉLÉRŐL

Előző számunkban a kamaszlét nehézségeiről írtunk, most következzenek azok a kihívások, amelyekkel a serdülők szüleinek kell szembenézniük. Bár sok esetben azt hisszük, hogy eszköztelenek vagyunk tinédzser gyerekünk terelgetésében, valójában nagyon is sokat tehetünk érte.



Kép: Ben White / Unsplash

◆ KOMMUNIKÁCIÓ

Kulcsfontosságú a nyílt és őszinte kommunikáció. Beszéljünk a kamaszokkal olyan fontos témákról, mint például az érzelmek, a szexuális egészség, a drogok, az iskolai nehézségek. Hallgassuk meg őket, figyeljünk a véleményükre és az érzéseikre, hiszen igazán jól lehet velük beszélgetni. A serdülők messziről „kiszagolják”, ha őszintén érdeklődünk irántuk. Amikor ezt érzik, gyakran hosszasan mesélnek, és beavatnak az életükbe. Segítsünk fejleszteni a kommunikációs készségeiket, ideértve az aktív hallgatást, a hatékony beszédet és a konfliktuskezelési stratégiákat. Ez segíti őket az interperszonális kapcsolataikban és az élet különböző területein.

KONFLIKTUS NÉLKÜL NINCS NEVELÉS

A kamaszkorban gyakran előfordulnak konfliktusok a szülők és a tinédzserek között. Fontos, hogy a konfliktusokat természetes módon kezeljük, hiszen ez az élet szerves része. Amelyik családban nincsenek konfliktusok, ott súlyos baj lehet. Hallgassuk meg a kamaszok véleményét, nézzük meg azt, hogy mik az érdekeik, és próbáljunk találni közös megoldásokat, amennyiben ez lehetséges. Nincsen nevelés konfliktus nélkül. Amíg a gyermekünk még nincs tizenkét éves, addig ez jóval egyszerűbb, de utána is a szülői tekintély és a felelősség felhatalmaz minket arra, hogy érvényesítsük az akaratunkat. Ez a leginkább neuralgikus pont a kamasz gyermeket nevelő családokban. Gyakran a szülő elveszíti a türelmét, vagy megijed a gyermekétől és a konfliktus természetétől. Az egyedülálló szülők életében speciális helyzet alakul ki, nekik két szerepet kell egyszerre működtetniük. Ha nem tudjuk lejátszani a konfliktusokat, a helyzet fokozódik, és csak egyre rosszabb és rosszabb lesz. Igazán megterhelő, amikor egy család életét a kamasz gyermek irányítja. Ha az érzelmi hullámvásokban – amelyeket a testi és a lelki együttérthetők okoznak – az egész család részesül, az teljes káoszhoz vezet. Próbáljuk a szűk családban következetesen és együtt képviselni a felelős felnőtt véleményt, így megerősödhetünk a döntéseinkben.

HATÁROK ÉS SZABÁLYOK

Fontos, hogy legyenek határok és szabályok a kamaszok számára. Valójában, ha mi nem húzunk határokat gyermekünknek a nevelésben, akkor majd a társadalom fog (gyermekvédelem, rendőrség, bíróság). A serdülő amikor azt tapasztalja, hogy nincsenek jól érzékelhető keretek, akkor addig provokál, amíg történik valami. Fontos, hogy

a szabályok reálisak és egyszerűek legyenek. Ebben kulcs szerepe van a következetességnek. Amiben egyetértünk szülőként, azt képviseljük egyformán. A kisebb dolgokban lehetünk rugalmasak, de legyenek kőbe vésett szabályok, amelyek betartásában nincs alku. Ez a későbbiekben biztonságot és stabil értékrendet ad a gyermekünknek. Praxisomban azt tapasztalom, hogy a legtöbb szülő attól szenved, hogy nehezen egyeztetni össze a stabil kereteket és a jó hangulatot. Nem kell választani, mert mindkettőre szükség van. Lehetünk lazák és megengedők anélkül, hogy megragadnánk a szabályokat, amelyekben hiszünk.

PÉLDAADÁS

A szülők, a gondviselők példamutatása kulcsfontosságú a kamaszok számára. Ez alapján tanulják meg, hogy hogyan kell viselkedniük és döntéseket hozniuk. A hitelesség az, amikor a viselkedésünk és a kommunikációnk egybevág. Csak azt tudjuk megtanítani a gyermekeinknek, amit mi magunk is tudunk. Ezt hajlamosak vagyunk elfelejteni.

BIZALOM ÉS TÁMOGATÁS

A kamaszoknak szükségük van arra, hogy tudják, befolyásolhatják a szüleiket. Kifejezhetik az érzéseiket és a gondolataikat anélkül, hogy félteniük kellene magukat a megszégyenítéstől. Támogassuk, bátorítsuk őket céljaik elérésében. Vannak azonban fontos szabályok, amelyeknek megszegése következményekkel jár. Mielőtt elütné az autót a gyerekemet, mert átmegy a piroson, meg kell tanítanom neki, hogy akkor sem mehet át, ha nincs ott rendőr, vagy én nem állok mellette. Azt szeretnénk, ha belátná, hogy a szabályok érte vannak.

HATÁSKÖR ÉS FELELŐSSÉG

Bátorítsuk a kamaszokat önálló gondolkodásra és döntések meghozatalára. Segítsünk nekik fejleszteni a problémamegoldó és kritikai gondolkodási készségeiket, hogy képesek legyenek önállóan megoldani a kihívásokat. Adjunk lehetőséget nekik arra, hogy döntéseket hozzanak, és felelősséget vállaljanak bizonyos területeken. Ezt egészen apró dolgokban is el lehet kezdeni. Ne féljünk attól, hogy valamit elrontanak. Pont ebből tanulnak. A saját döntéseik felelősségét akkor érzik át igazán, ha olykor elbuknak. Ebből tanulhatnak a legtöbbet. Amikor pedig jó döntéseket hoznak, az erősíti meg az önbecsülésüket és az önértékelésüket. Úgy érezhetik, hogy valamiben jók, kompetensek, és ennek hangot is adnak olykor.

A szülői és a gyermeki alrendszer nem átjárható. Ezért sem lehetünk a gyermekünk barátja. A felelősség rajtunk van, mi mondjuk meg, hogy mi érték a családban.

AZ EGÉSZSÉGES ÉLET NE CSAK ELVÁRÁS LEGYEN!

Kamaszkorban az egészség és az életmódszokások nagyon fontosak. Szülőként próbáljuk támogatni gyermekünket a rendszeres testmozgásban, az egészséges táplálkozásban és az egészséges alvási szokások kialakításában. Ebben nagy ellenállásra számíthatunk. Fontos az is, hogy a saját szokásaink is példamutatóak legyenek. Csak arról tudunk hitelesen és határozottan beszélni, amit mi magunk is megélünk a mindennapokban. Hiteles lehet az a szülő, aki káros vagy egészségtelen életet él, de egyik napról a másikra nyíltan és őszintén elkezd változtatni, küzd saját magával. Ugyanakkor semmiképp nem hiteles az, aki elvárja az egészséges életmódot a gyermekétől, de ő maga nem tesz érte semmit.

AZ EMPÁTIA NEM MINDIG KOMPROMISSZUM

Kamasz gyermekeinkkel legyünk empátikusak, és próbáljuk megérteni az érzéseiket. Így könnyebben közelebb kerülhetünk hozzájuk, és közösen megoldást találhatunk a problémáikra. A gyermekünkkel a kapcsolat a legfontosabb, de ez nem jelenti azt, hogy mindenben egyetértünk. Amivel időnként nem értünk egyet, annak adjunk hangot. Érveljünk, beszéljünk róla, de alapvető értékeinkben nem kell kompromisszumot kötni, mert nem biztos, hogy lehet.

KONSTRUKTÍV VISSZAJELZÉS

Adjunk konstruktív visszajelzést a kamaszoknak, hogy segítsünk nekik az önreflexióban és a fejlődésben! Legyenek tiszták és specifikusak a visszajelzések, és emeljék ki a pozitívumot is. Például ne csak azt mondjuk, hogy „ügyes vagy”. Emeljük ki konkrétan, amit jól csinált. Például: „Most nagyon szépen rendbe raktad a szobádat, látom még a szekrény tetejét is letörölted.” A serdülő általában tevékeny és keresi önmagát. Így van ez a hobbi megtalálásában is. Szerves része az identitásának egy sport- vagy hobbitevékenység végzése. Támogassuk és dicsérjük a tevékenységet, amit választ. Elmondhatjuk azt is, amivel nem értünk egyet, mert például túl veszélyes. Felkészülhetünk arra, hogy mi leszünk a gonosz szülő, aki nem támogatja a céljaiban, de néhány év múlva valószínűleg hálás lesz ezért.

A kamaszoknak fontos, hogy legyen mellettük egy megbízható felnőtt vagy mentor, akiben megbíznak, akivel beszélgethetnek, és aki segíthet nekik a nehéz, illetve döntéseket igénylő helyzetekben. Ez a felnőtt lehet egy nagyszülő vagy bármilyen idősebb rokon, esetleg egy edző vagy az osztályfőnök.

A CSALÁDI HIERARCHIA

Gyermekünk nagymértékben tőlünk függ. Hiszen mi adunk neki zsebpénzt, telefont, mi fizetjük az internetet, a ruháit, a cipőit, mi biztosítjuk számára a lakhatást, autóval hozzuk és visszük. Mindezzel azonban átmene-tileg nincs tisztában, időnként egy-egy nehéz helyzetben emlékeztethetjük is arra, hogy saját erejéből nem jutna messzire. A rossz döntéseknek következménye van az életben. Ez a realitás. Ezt úgy fogja megtanulni, ha mi is ezt közvetítjük felé. Ezek a helyzetek mindig konfliktusokat szülnek, de ne féljünk gyermekünket korlátozni, és felvállalni a konfliktusokat, mert ezekből a helyzetekből nagyon sokat tanulhat. A pillanatnyi helyzetben elmondja majd, mennyire utál minket, mennyire rossz szülők vagyunk, hogy minden barátjának jobb fej szülei vannak. De ezt nem kell komolyan vennünk! Hosszú távon hálás lesz, kiegyensúlyozott és remélhetőleg boldog. A szülői és a gyermeki alrendszer nem átjárható. Ezért sem lehetünk a gyermekünk barátja. A felelősség rajtunk van, mi mondjuk meg, hogy mi érték a családban. Mit tartunk jónak, és mi az, ami kevésbé fontos vagy értéktelen a számunkra. Amikor a családi hierarchia felborul, az súlyos és negatív következményekkel jár. A szülő elveszíti az irányítást a család felett, egyre inkább alkalmatlannak érzi magát a gyerekekre, másrészt az éretlen serdülőt felruhazza hatalommal. A kamasz túlterhelt érzelmileg, amikor a felnőttek átengedik neki a komoly döntések jogát. A szülő által megteremtett érzelmi biztonság sokáig fontos, még ha a gyermek leválási törekvései, önállósága, identitásépítése miatt nem is tűnik úgy. Egy-egy gyengébb pillanatában a kamasz szeret újra gyermek lenni, és bebújni a biztonságot adó családi háttérbe, hogy erőt merítve újból kimenjen a „csatatérre”. Így töltődik fel erővel, energiával a szülei biztonságában és erejéből. ♦

Serdülő gyermekünk van a pályán, ő játssza a „meccset”, mi, szülők a pálya széléről szurkolunk neki. De megvannak a szabályok, ahogyan a játékot játszani kell.

Mutassuk meg hazánk legszebb képeit!



MAGYARORSZÁG 365 FOTÓPÁLYÁZAT

5 kategóriában lehet pályázni:

Természet • Táj • Építészet
Portré és közösségi események • Streetfotó

Jelentkezési határidő:

OKTÓBER 23.

fotopalyazat.mo365.hu

Pádár Piroska: Dimbes-dombos Palócföld

Készült a Batthyány Lajos Alapítvány és a Magyar Örökség Kezdeményezés Nonprofit Kft. megbízásából.