

Yellow Month - együtt a magány ellen

Ötlettár és kézikönyv: „Mit tehetek a társadalmi magány ellen és egy jobb egymásért?” – Hidak építése generációk és nemzetek között, a saját hatókörödben, fiatalok és idősök között, online és személyesen

A magány bárkit elérhet – a költözés utáni diáklányt éppúgy, mint a falusi özvegyembert, a gondozó hozzátartozót éppúgy, mint az új városba került tanulót. A jó hír: a magány ellen nem egy nagy program segít, hanem sok ember sok kicsi cselekedete. A Yellow Month arra hív, hogy egy hónapon át tudatosan teremtsünk kapcsolatot – a saját hatókörünkben, ott, ahol amúgy is jelen vagyunk: a családban, a lépcsőházban, az egyesületben, a plébánián, az iskolában, a munkahelyen, online. Ez a kézikönyv minden szinthez gyűjt ötleteket – a legkisebb gesztustól az akcióhétig –, és összeköti őket a Com(p)AGE Interreg-projekttel, amely hidakat épít a generációk, valamint Ausztria és Magyarország között.

1 · A hétköznapiakban: kis gesztusok, nagy hatás

- Köszönni és megszólítani: egy őszinte „Hogy van?” a lépcsőházban, a péknél vagy a buszmegállóban gyakran az első ellenszere a láthatatlanságnak.
- Hetente egy telefonhívás: hívj fel valakit, akiről rég nem hallottál – rokont, volt kollégát, régi barátot. Öt perc is elég.
- Posta a posztok helyett: egy kézzel írt lap vagy levél azt üzeni: gondoltam rád. Különösen értékes okostelefon nélkül élőknek.
- Időt ajándékozni: kísérelj el valakit az orvoshoz, bevásárolni vagy a temetőbe; ajánlj fel egy fuvart.
- Ül oda: a szabad pad a parkban, az asztal a kávézóban – aki (egy barátságos kérdéssel) odaül, ajtókat nyit. A „beszélgetőpad” elve mindenhol működik.
- Tudni meghallgatni: visszakérdezni, megjegyezni a neveket, hagyni végigmondani. Aki meghallgatva érzi magát, kevésbé érzi magát egyedül.

2 · Generációk között: fiatalok és idősök összekötése

- Digitális kávéház: a fiatalok elmagyarázzák az okostelefont, a videóhívást és az e-ügyintézkést – az idősök cserébe történeteket mesélnek az életükből. Mindkét fél gazdagabban megy haza.
- Felolvasó- és mesélőpárok: gyerekek olvasnak fel idősöknek – vagy fordítva; a mesélő kávéházak és „élő könyvtárak” hallhatóvá teszik az élettörténeteket.
- Fogadott nagyszülők és fogadott unokák: a helyben nagyszülők nélkül élő családok és az unokák nélküli idősök egymásra találhatnak – plébánián, önkormányzaton vagy szomszédsági platformon keresztül.
- Generációk receptkönyve: régi receptek közös főzése, fotózása és gyűjtése – minden étel egy történet.
- Levelezőtársak: iskola ↔ idősotthon: egy osztály levelezik egy otthon lakóival – év végi látogatással.
- Közös kertészkedés: magaságyás a plébániaudvaron, a generációk gyógynövénykertje, faluszépítő ültetés – munka, amely összeköt és növekszik.

3 · Nemzetek között: hidak a határon át (AT-HU)

- Partnertelepülés meglátogatása: egy délután az osztrák, illetve magyar szomszéd településen – templomlátogatás, kávé, zene. A találkozás legyőzi az előítéletet.
- Tandem nyelvi kávéház németül-magyarul: „Hogy mondják...?”-esték, ahol mindkét nyelv házigazda; a nevetés kifejezetten megengedett.
- Kétnyelvű üdvözlőlap-akció: a Yellow Month alatt mindkét nyelven írt lapokat küldeni a határ túloldalára – pl. partnerplébániák vagy otthonok között.
- Közös túra vagy zárandokszakasz: egy darab Szent Márton-út (Via Sancti Martini) Szombathelytől Burgenland felé – menni, beszélgetni, megpihenni, együtt megérkezni.
- Nemzetközi estek: receptek, dalok és játékok mindkét országból – mindenki hoz valamit, senki sem marad kívülálló.
- Böngészés a Com(p)AGE platformon: szervezetek, rendezvények és önkéntes lehetőségek felfedezése a szomszéd országban – és egyszerűen kapcsolatfelvétel.

4 · Online összekötve – digitális hidak

- Rögzített videóhívás-időpontok: egy visszatérő „digitális vasárnapi kávé” egyedül élő rokonokkal vagy barátokkal struktúrát és várakozást ad.
- Online játékkörök generációkon át: kártyajátékok, kvíz vagy sakk alkalmazásban – unoka a nagymama ellen, egyesület a partneregyesület ellen.
- A digitális szomszédság figyelmes használata: a helyi csoportokban ne csak posztolj, hanem hívj is: „Ki jön csütörtökön sétálni?”
- A segítő szolgáltatások láthatóvá tétele: oszd meg a számokat és lehetőségeket – aki ismeri őket, továbbadhatja, mielőtt a magány válsággá válik.
- A te Yellow Month-történeted: mesélj online az akcióról (fotó a sárga padról, a lapküldésről, a digitális kávéházról), és jelölj másokat, hogy kövessenek.

5 · Egyesületben, plébánián, településen és munkahelyen

- Nyitott nappali: rendszeres nyitott délután a plébánián, a művelődési házban vagy az egyesületi otthonban – kávé, játékok, bejelentkezés nélkül, mindenkit várnak.
- Sárga asztal és sárga pad: az ünnepen egy jól látható asztal, ahol kísértő nélkül is szívesen látnak; a településen egy sárga „beszélgetőpad” mint meghívás a beszélgetésre.
- Látogatószolgálat indítása vagy erősítése: két önkéntes, egy lista, egy rögzített ritmus – a kezdethez nem kell több.
- Befogadó „keresztzsúlóságok”: az újonnan érkezők és az új tagok személyes kapcsolattartót kapnak az első hónapokra.
- Elérhetőnek lenni: rendezvények szállítási segítséggel, ülőhelyekkel, pihenőzónákkal és világos meghívással – gyakran az akadályok az otthon maradás valódi okai.
- A vállalkozások mint hídépítők: önkéntes idő biztosítása, tanulók bevonása generációs projektekbe, a cégjubiläum megünneplése egy szociális akcióval.

A Yellow Month akciódoboz

Tíz mini-akció a kampányhónapra – kipipálni, megosztani, továbbadni:

- ☐ 1. Hetente egy hívás valakinek, akiről rég nem hallottál.
- ☐ 2. Egy sárga beszélgetőpad felállítása vagy egy meglévő pad sárgára jelölése – táblával: „Ülj mellém!”
- ☐ 3. Egy sütemény a szomszédságnak – és csöngess be három ajtón.
- ☐ 4. Digitális fogadóóra felajánlása vagy meglátogatása (okostelefon-segítség fiataloktól időseknek).
- ☐ 5. Levelek vagy lapok egy idősothton lakóinak – akár kétnyelvűen, a határon át.
- ☐ 6. Egy generációs fotóprojekt indítása: „Mi köt össze minket?” – a képek kiállítása a településen.
- ☐ 7. Egy meghívás a határon át: kávé, ünnep vagy séta a partnertelepüléssel.
- ☐ 8. Egy köszönőlap az önkénteseknek, akik kapcsolatot teremtenek.
- ☐ 9. Részvétel 2026. október 2-án a nemzetközi stakeholder-eseményen / a magány elleni párbeszédnapon Grazban.
- ☐ 10. Az akciód láthatóvá tétele a Com(p)AGE platformon és a saját csatornáidon – az inspiráció ragadós.

Figyelmesen – másokra és magadra is

A magányról beszélni nem megszégyenítés, hanem a tisztelet jele: az „Hiányoztál” vagy a „Hogy vagy valójában?” több ajtót nyit, mint bármely program. Közben figyelj magadra is – senkinek sem kell mindent egyedül vinnie. Ha azt érzed, hogy neked vagy valakinek komolyan rossz, vonj be szakmai segítséget: Magyarországon a lelki elsősegély-szolgálat éjjel-nappal hívható a 116 123-as számon; Ausztriában a Telefonseelsorge a 142-es számon érhető el. A meghallgatás nem helyettesíti a terápiát – de gyakran az első lépés felé vezető út.

További hasznos linkek

- Com(p)AGE platform – szervezetek és lehetőségek AT-ban és HU-ban: <https://www.compage.eu>
- Plaudernetz – beszélgetni segít (Caritas, AT): <https://www.plaudernetz.at>
- Sorgenetz – gondoskodó közösségek (AT): <https://www.sorgenetz.at>
- Via Sancti Martini – Szent Márton-út Szombathely-Tours: <https://www.viasanctimartini.eu>
- Interreg Ausztria-Magyarország: <https://www.interreg-athu.eu>

Állapot: 2026. augusztus. Ez a kézikönyv a Com(p)AGE platform anyaggyűjteményének része, és a magány és a társadalmi izoláció elleni nemzetközi kampányt („Yellow Month”) kíséri, amelynek stakeholder-eseménye 2026. október 2-án lesz Grazban. A Com(p)AGE projektet az Interreg Ausztria-Magyarország program keretében az Európai Unió társfinanszírozza.