

*„Ma már őszintén tudok  
beszélni arról, hogy a testvérem  
más, mint a többiek.”*



Együtt játszani jó – testvérek a Down Alapítvány családi napján



„Régebben nem mertem a testvéremről és a családomról beszélni az iskolában, de aztán segített a Down Alapítvány testvértréningje, és feloldódott bennem a gátlás. Ma már őszintén tudok beszélni arról, hogy a bátyám más, mint a többiek – több szeretetet tud adni.”

**Tavaly jelent meg a médiában egy eset: elküldtek egy edzőteremből egy Down-szindrómás fiút... az első ember, akit ez borzasztóan felháborított, a testvére volt.** Mindent megtett volna, hogy keressen egy olyan helyet a testvérenek, ahol „nem zavarunk másokat”. A közösségi médiában kért segítséget, és hamar kapott is. István tudatosan kiállt testvéréért, és a nyilvánosság elől sem rejtegette családi helyzetét. Olyan jól sikerült a segítségkérés, hogy Attila, a Down-szindrómás fiatalember mára Spartan-race bajnok lett.

Ugyanakkor **sokan vannak, akár több száz gyerek is, különböző életkorúak, a kiskolástól a tinédzserig, akik még nem tudtak megbékülni sorsukkal: akik rettegve kezdenek minden napot attól félve, hogy az iskolában kicsúfolják fogyatékos testvérük miatt,** vagy csak attól, hogy szóba hozzák, és mondaniuk kell valamit. Otthon sincs kivel megbeszélnie a problémáját, mert a figyelem nagy részét a Down-szindrómás testvér kapja, akivel a szülők orvoshoz meg fejlesztésekre szaladgálnak.

Mit tehetünk ezekért a gyerekekért, hogy sorsukat, testvérüket ne szorongással telve, nyomasztó teherként, hanem rendkívüli erőforrásként éljék meg?

**Alapítványunk több éve kezdett testvértréningeket tartani pszichológusok, csoportterapeuták segítségével, ahol feloldjuk a szorongást, megmutatjuk a pozitív lehetőségeket, és elősegítjük a testvérükről szóló kommunikációt.** Úgy mennek haza, hogy új barátaik, sorstársaik vannak, erősek, és büszkéek a testvérükre, kapcsolatuk a szülőkkel és a testvérrel új alapokra kerülhet. Megismerik a fogyatékos emberek önálló felnőtt életét, így szinte automatikusan lekerül a vállukról a teher, hogy felnőttként a testvérük az ő gondjuk lesz.

Szeretnénk idén a testvértréninget élményterápiával összekapcsolni, hogy fokozzuk a pozitív hatásokat. Ahhoz, hogy a jelentkezők mindegyike eljöhessen, ismét adományozóink segítségét kérjük! Hírlevelünkben a Down-szindrómás gyerekek és testvéreik kapcsolatát járjuk körbe.

Tartson velünk,

  
**dr. Gruiz Katalin**  
elnök