

A PERINATUS ALAPÍTVÁNY KÖZHASZNÚ TEVÉKENYSÉGE TARTALMI BESZÁMOLÓ 2016

Ebben az évben kezdtünk el egy erőteljesebb **kapcsolatépítést** a hasonló témában tevékenykedő civil szervezetekkel, baba-mama klubbal, egyre több helyre hívták a Perinatus szakembereit **külső helyszíneken előadást** tartani.

2016-ban ismét megvalósulhattak a Perinatus Alapítvány **hagyományos ingyenes eseményei**: az őszi és a tavaszi nagy előadás sorozatunk, az országos Születés Hete programjához csatlakozva tavasszal, és a Perinatus Napok ősszel. Emellett folyamatosan működött ingyenes várandós klubunk, ahol szakmai segítséget kapnak a várandósok.

Az Országos **Védőnőképzésben** öt akkreditált képzésünk továbbra is 4500 védőnő számára elérhető.

Legfontosabb **eredményünknek a várandósokkal, kisgyerekes családokkal végzett munkánk sikerét** tartjuk. Évről évre bővül azoknak a száma, akik eljutnak hozzánk. Munkánk hatékonyságának fontos mutatója az a **szakmai elismerés**, hogy rokon szakmák képviselői (orvos, szülésznő, védőnő, pszichológus) jelentkeznek hozzánk szakmai konzultációra, szupervízióra, önismereti munkára.

Elkészült új **honlapunk**, amin nagyon sok információt lehet megtalálni szülés-születés témakörben. A tartalom folyamatosan bővül.

Fejlődött **Facebook marketingünk**. Három önkéntes munkájával egyre szélesebb rétegeket érünk el, ebben az időszakban megkétszereződött az ismertségünk ebben a közösségi médiában.

Meghívást kaptunk a több nagyobb **szakmai konferenciára**: a magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaság Kongresszusán és a A Magyar Személyközpontú Pszichoterápiás és Tanácsadási Egyesület **TALÁLKOZÁSOK** című konferenciáján workshopot is tartottunk. Az MPPPOT konferencia szervezésében is aktívan részt vettünk.

CSOPORTOK, PROGRAMOK

Születés tér-képe csoportok: egynapos, sajátélményű pszichoterápiás csoportokból álló sorozat, célja a születésélmény különböző lélektani vetületeinek lelki feldolgozása. Az öt lazán kapcsolódó téma: változás, kötődés, határok, érintés, gyász. Kötődés csoport 2016. január 23. (Budapest, 8 fő), Változás csoport 2016. április 9. (Budapest, 4 fő), Kötődés csoport 2016. június 11. (Budapest, 6 fő), Gyász csoport 2016. október 8. (Budapest, 6 fő), Kötődés csoport 2016. december 3. (Budapest, 8 fő)

Gömbölyödő várandós klub: kéthetente másfél órás találkozók, 20 alkalom (Budapest, átlagosan 15 fő/alkalom).

Szülésém története: csoport nőknek, 3x 6 alkalom; 2016. szeptember 29. (Budapest, 3 fő); **Szülésém története utánkövető alkalom** 2016. március 8. (Budapest, 3 fő)

Összehangoló csoport várandós nőknek, 2016. március (2x7 alkalom, Budapest 4 fő)

Úturaló filmklub 5 alkalommal 2016-ban (Budapest, átlagosan 16 fő/alkalom)

Alapfokú autogén tréning, relaxációs 34 órás csoport, 2016. november 25. (Budapest, 8 fő)

Bátorító nevelés csoport, 10 alkalmas szülői kompetencia fejlesztő tréning: 2016. november 9. (Budapest, 7 fő)

„Születni – Újjászületni” sajátélményű pszichoterápiás csoport:célja a születésélmény felnőttkori lelki feldolgozásának elősegítése; 2016. március 11-13. (Budapest, 10 fő); 2016. május 13-15. (Budapest, 11 fő); 2016. szeptember 1-4. (Domaszék, 10 fő); 2016. október 14-16. (Budapest, 11 fő)

Szív gyógyítása csoport: 42 órás önismereti csoport, 2016. augusztus 18-21. (Nagyberény, 14 fő)

Perinatus Napok 2016. november 6., (Budapest, 45 fő)

Születés Hete 2016. május 28. 30 fő

A Perinatus Alapítvány munkatársai 2016 folyamán több száz klienssel folytattak egyéni terápiais vagy tanácsadói munkát heti rendszerességgel vagy esetleg Budapesten.

ELŐADÁSOK, MŰHELYEK, KÉPZÉSEK

Magyar Védőnők Egyesülete szervezésében védőnők továbbképzése:

A kompetens magzat, előadó Dr. Kriván Márta neurológus (2016. március 11. Szeged, 60 fő); Fókuszban a szülés, előadó Szénási Kornélia pszichológus, szülő-csecsemő konzulens (2016. március 18. Budapest 50 fő; április 5. Tatabánya 32 fő; május 12. Budapest 60 fő; május 26. Szekszárd 40 fő; szeptember 16. Salgótarján 34 fő; november 10. Szolnok 50 fő; november 17. Miskolc 39 fő; november 23. Szombathely 44 fő; november 30. Győr 34 fő; december 1. Szolnok 34 fő); Fókuszban a szülés, előadó Hollósvölgyiné Takács Judit klinikai gyermek-szakpszichológus (november 16. Nyíregyháza, 44 fő)

A Magyar Személyközpontú Pszichoterápiás és Tanácsadási Egyesület TALÁLKOZÁSOK című konferenciája 2016. május 20-21., Károli Gáspár Református Egyetem BTK épülete, 1088 Budapest, Reviczky u. 4.

„Szülésem története” –**ahogy a találkozás létrejön. Beszélgetés a szülésélmény feldolgozó csoportok tapasztalatairól.** Közös gondolkodásra hívjuk a kollégákat. Hogyan jelenik meg a TALÁLKOZÁS, majd a KAPCSOLAT a szülésben, a szülés körül? Mit tehetünk, ha ez a találkozás sérült? Vajon mennyire fontos a szülés élményének feldolgozása? Segítőként hogyan találkozhatunk ezzel a témával? Hogyan hat ez a későbbi életünkre és kapcsolatainkra?

A workshopot Csizék Zsuzsanna mentálhigiénés segítő szakember, a Perinatus Alapítvány ügyvezetője és Nováky Rita szülésznő, perinatális szaktanácsadó tartotta.

MPPPOT konferencia 2016. február 12-13. Méhen belüli élet - Lehetőségek a kiteljesedésre innen és túl. Magzati programozás, vegetatív imprinting, primal health. **Stressz az anyaméhben** – a várandósság alatti stressz oldásának lehetőségei. Előadó: Orosz Katalin klinikai szakpszichológus

Saját életünk mitikus kezdete. A születés előtt és után. Mit üzen a perinatális tudomány? Előadó: Orosz Katalin transzperszonális pszichológus vetítéssel egybekötött előadása. 2016. február 28. és április 10.-én vasárnap 15-től 18 óráig (2x 50 fő) a Szintézis Szabadegyetem szervezésében.

A Kapcsolódó Nevelés alapítvány minden hónapban **ingyenes telefonos előadással** jelentkezik, hogy minél több szülőnek támogatást nyújtsanak. Ez egy olyan alkalom, amit bárki, bárhol, gyerekekkel vagy anélkül meghallgathat. Az előadás maga ingyenes, csak a telefonszolgáltató felé kell a hívás díját fizetni. **Megvigasztalni, de hogyan?** témában tartott előadást Rosnyay Nóra Rita mentálhigiénés segítő szakember 2016. április 26-án.

Születésélményünk hatása nőiségünkre - Csizék Zsuzsanna mentálhigiénés szakember és Rosnyay Nóra Rita mentálhigiénés szakember előadása a Nőijóga Nyílt Napon, a Mandala Jógastúdióban, 2016. április 24. (26 fő)

Az Erasmus + pályázat keretében **2016. április végén** Orosz Katalin asszisztensével S. Nagy Zitával Hollandiába repült a Boswijk Intézet megtisztelő meghívására. A transzperszonális terapeutáknak tartott születés csoport nagy sikerrel, és egy gyümölcsöző jövőbeni együttműködés reményével zárult. A hétvége során, mind saját élményű gyakorlatok, mind elméleti előadások keretében ismerkedhettek meg a résztvevők a magzati és születés körüli élmények egész életen át tartó, alapvetően meghatározó hatásaival. Hazai csoportjainkhoz hasonlóan, a résztvevők itt is olyan belső önismereti utazásnak voltak részesei, melynek során legkorábbi élményeink érintődnek meg és indulnak el a gyógyulás útján, új lehetőségeket teremtve kapcsolataink és mindennapjaink harmonikusabb és teljesebb megélésére.

Idén is részt vettünk az Everness fesztiválon, három előadással. A Szülők Sátrában kaptunk teret és időt.

Június 28. szerda 11.30-12.30 Születés-élmény feldolgozás szülői segítséggel – útmutató babákhoz és kisgyerekekhez. A beszélgetést kísérte: Császár Ajna klinikai gyermek szakpszichológus és Csizék Zsuzsanna mentálhigiénés szakember

Június 29. csütörtök 17.45-18.45 Gyerekek és szülők hiszti közben. Konfliktuskezelés a családban. A beszélgetést kísérte: Császár Ajna klinikai gyermek szakpszichológus és Csizék Zsuzsanna mentálhigiénés szakember

Szekszárdon három alkalommal (március 10., április 7., május 12.) voltunk sajátélményű csoportot tartani, ahol a **védőnők** saját magzatkoruk és születésük élményeivel foglalkoztunk. Fontosnak tartjuk, hogy minden segítő szakmában a saját személyiségükkel is dolgozzanak a szakemberek, leginkább azokkal a témákkal kapcsolatban, melyek kapcsolatban másoknak segítenek. Ez segíti a tisztánlátást, nem viszi el a munkájukat a saját nehézségeik felé, és sokat tesz a kiégés ellen, figyelmesebb, érzékenyebb, türelmesebb segítővé válnak. (16 fő)

A csoportot vezették Orosz Katalin klinikai szakpszichológus, Schwarcz Ágnes mentálhigiénés segítő szakember, autogén tréning tanácsadó és Dr. Daniel Éva pszichológus képzésben

A méhen belüli élet. Előadók: Orosz Katalin klinikai szakpszichológus és dr. Juhász Alpár Gábor szülész- nőgyógyász, **Születés hete Debrecenben** 2016. június 16. csütörtök. Kenézy Gyula Kórház és Rendelőintézet Szülészeti Osztálya

15. kerületi Kanga Klub, mely egy baba-mama klub és játszóház 0-3 éves korú gyermekeknek és szüleiknek. Három alkalommal mentek el a Perinatushoz kapcsolódó szakemberek az édesanyákkal beszélgetni.

Október 21. péntek Amikor érkezik a kistestvér. Beszélgetés, kicsit másképp. A beszélgetést vezette: Rosnyay Nóra Rita mentálhigiénés segítő szakember

November 11. péntek Mi van a kibírásán túl? stresszkezelés és önmagunk ápolása a kisgyerekes mindennapok hullámhegyeiben és völgyeiben. A beszélgetést vezette: Schwarcz Ágnes mentálhigiénés segítő szakember, autogén tréning tanácsadó.

December 2. péntek Szülés beszélgetések. Beszélgetőkör a szüléseinkről és a szülésélmény feldolgozásának lehetőségeiről. A beszélgetőkört vezette: Csizek Zsuzsanna mentálhigiénés segítő szakember

Pozitív Gyermeknevelés Expó 2016. október 22. Budapest, Lurdy Ház

A pozitív gyermeknevelés azt mondja, hogy lehet másként is nevelni. Nem csak a verbális meggyőzés és a büntetés a két lehetséges út, hanem van még számos olyan eszköz, ami építi a szülő-gyermek közti kapcsolatot, erősíti a kötődést, ugyanakkor mégiscsak megtanítja a helyes viselkedésre a gyermeket.

Ezen a nagy, egész napos, családi eseményen a Perinatus Alapítványt Szénási Kornélia pszichológus, szülő-csecsemő konzulens és Rosnyay Nóra Rita mentálhigiénés segítő szakember képviselték.

A perinatális tudomány új eredményei címmel kétnapos képzést tartott Orosz Katalin klinikai szakpszichológus és Nováky Rita szülésznő, perinatális szaktanácsadó, Debrecenben, november 26-27-én. (10 fő)

MÉDIAMEGJELENÉSEK

Kossuth Rádió

Vendég a háznál. március 21., hétfő, 11:32 Nováky Rita szülésznő, perinatális szaktanácsadó

<http://www.mediaklikk.hu/2016/>

Kongresszus a méhen belüli életéről. Vendég a háznál. Március 14-től.

A Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaság XIII. kongresszusán jártak a szerkesztők, ahol a méhen belüli életünk hatásairól, a stressz befolyásáról a születés utáni életünkre, a születés-élményről, az epigenetikáról, és az anya-magzat kapcsolatáról gondolkodtak együtt orvosok, szülészek, pszichiáterek. Ezen előadások mentén szerveződött több adás.

<http://www.mediaklikk.hu/2016/03/13/vendeg-a-haznal-kongresszus-a-mehen-beluli-eletrol-2/>

Élet a születés előtt 1-9. rész. Vendég a háznál. Március 31-től

Több héten keresztül minden csütörtökön sorozatban követték nyomon a gyermek fejlődését a fogantatás pillanatától egészen a születésig. Minden csütörtökön előre haladtunk a várandósság eseményeit kísérve -és minden alkalommal megismertünk egy újabb kismamát, aki kisbabája érkezését várja. Hogyan fejlődik, és hogy érzi magát a baba méhen belül? Hogy érzi magát az édesanya? Hogy kapcsolódhat be a várákozásba és a babával való kapcsolatba az édesapa? Dr. Dékány Ágnes szülészorvos a testi fejlődést, Orosz Katalin pszichológus pedig a lélek fejlődését segített megérteni.

Online megjelenések

Születés Hete május 28.

<http://www.csaladhalo.hu/interju/egy-szulest-meg-lehet-akasztani-egy-rossz-mondattal>

<http://civishir.hu/eletmod/mar-a-fogantatas-pillanata-is-befolyasolja-eletunket/0618001553>

Magzati élményeink egész életünkre hatással lehetnek. Nem mindegy mit eszik, hogyan él, vagy akár mit érez a kismama a terhessége alatt. Nőgyógyász és pszichológus segítségével járunk utána a témának. Az adásból megtudhatják azt is, hogyan kezelik a koraszülött babákat a kórházban. És kiderül, mely mozgásforma hat igazán jótékonyan babára-mamára egyaránt. Orosz Katalin klinikai szakpszichológus: <https://youtu.be/9oflvRD4Cy4> 2016. június

Perinatus Napok 2016. november 6.

<http://www.mpppot.hu/homepage/index.php/hirek>

<http://pedmuvhaz.hu/hirek>

Egyéb

Hogyan dolgozzuk fel, amiről nem is tudunk? - Orosz Katalin klinikai szakpszichológus

<http://www.igenelet.hu/cikkek/traumak-a-multbol--hogyan-dolgozzuk-fel-azt-amiro-l-nem-is-tudunk>

Szülési trauma feldolgozása – interjú Csizék Zsuzsanna mentálhigiénés segítő szakemberrel

<http://pszichoforyou.hu/szulesi-trauma-feldolgozasa/>

Mi van a kibíráson túl? A rákospalotai helyi tévé felvételt készített a Kanga Klubban. Schwarcz Ágnes mentálhigiénés segítő szakember beszélt a stressz kezelésének lehetőségeiről. 2016. november 11.

<http://xvmedia.hu/>

Facebook-on 2015 őszén kezdtünk el egy tudatosabb kommunikációt, ami azt a változást hozta, hogy 2016 év végére nagyjából 1600-an lájkolták az alapítványt. Minden programunkról, csoportunkról posztolunk információkat, illetve megjelenünk cikkekkkel, videó és hanganyagokkal is.

Nyomtatott megjelenés

- Anyává születesz – tudsz beszélni róla? Interjú Csizék Zsuzsannával, Kismama Magazin 2016 április
- Császáros vagy, neked mit jelent ez? Interjú Csizék Zsuzsannával, Kismama Magazin 2016 október
- Orosz Katalin klinikai szakpszichológus és S. Nagy Zita neuropszichológus egy fejezetet írtak a perinatális szaktanácsadó képzés tankönyvébe, a születni-újjászületni csoport terápia hatásáról.