

# PERINATUS NAPOK

2013. szeptember 20-22.

A programok ingyenesen látogathatók.

## Szeptember 20. péntek

**17.00 - 18.30**

**Közérthetően a PCOS (policisztás ovárium szindróma) és az inzulinrezisztencia meddőségi vonatkozásairól**

A termékeny korú nők egyik leggyakoribb hormonális problémája a policisztás ovárium szindróma, amely egy komplex, az anyagcserét, hormonrendszert, immunrendszert és pszichés egyensúlyt befolyásoló megbetegedés. Hatása többértű: az érintett egyén a külső tünetek okán stigmatizáltnak érzi magát annak jelentős lelki terhével. A menstruáció- és peteérés zavaraiából fakadó elhúzódó gyermekáldás a család mikro- és makrokörnyezetében okozhat feszültséget.

**Előadó:**

dr. Breyer Helga belgyógyász szakorvos

**18.30 - 20.00**

**Hogyan segíthet az Autogén Tréning relaxációs módszere a foganás, várandósság, szülés-születés és szoptatás időszakában?**

Várandós anyukák számára sok pozitív lehetőséget nyújt, ha megismerkednek a relaxáció alapvető formáival, gyakorolnak rendszeresen. Saját egészségük és a baba jólléte is függ attól, mennyire fáradt, stresszes az anyuka - és tegyük hozzá, az apuka is. Ezekről az alapvető kérdésekről beszélgetünk Tolnay Katalin, akinek második babája a relaxáció áldásos hatását élvezhette. A beszélgetésbe kérdésekkel, történetekkel minden résztvevő bekapcsolódhat. A gyakorlatban is bemutatunk egy lazítási módszert.

**A beszélgetésen részt vesz:**

Orosz Katalin klinikai szakpszichológus, transzperszonális terapeuta és Tolnay Katalin

## Szeptember 21. szombat

**11.00 - 13.00**

### **Már ketten, még nem hárman – a párkapcsolat megtermékenyítő ereje**

Beszélgetőkör a családdá válásról

Kötetlen beszélgetésre hívjuk az érdeklődőket, amelyben a következő témákat járjuk körül:

- hogyan lehet akadály és/vagy lehetőség a megtanult szülői minta a saját párkapcsolatunkban – a minták meghatározó ereje és a változtatás lehetőségei,
- távolság és közelség a párrá/családdá válás folyamatában,
- melyek az eredeti családukról való leválás jelei,
- házasságkötésünk vagy közös gyermekünk születése hogyan viszonyul az elköteleződéshez,
- az intimitás szintjei a kapcsolatokban,
- mikor válik lehetővé, hogy kettőből hárman legyünk?  
Van-e helye a harmadiknak?

#### **A beszélgetést vezeti:**

Csizék Zsuzsanna mentálhigiénés segítő szakember, családterápiás képzésbe járó szakember és Majoros István mentálhigiénés szakember, családterápiás képzést végzett szakember.

**14.00 – 15.30**

### **Koraszülöttek – Betekintés a Peter Cerny Alapítvány Mentőszolgálat működésébe**

A koraszülöttek élettani jellemzői alapvetően meghatározzák azokat a teendőket, amelyeket világra születésük után maradéktalanul biztosítani kell. Az előadás a megszületés pillanatától a neonatális intenzív centrumba való eljutásig szükséges neonatológiai feladatokra koncentrálna, ugyanakkor áttekintést ad azokról a kérdésekről is, amelyek az oly esendő betegcsoport későbbi életminőségét befolyásolják. A neonatális ellátás „fehér területeinek” lefedését megkísérlő, 25 éve folyamatos innovációkat bevezető Peter Cerny Alapítvány ismertetésre kerülő programjai, azok rendszerszerű működése, lehetőséget ad az életképesség határán lévő koraszülötteknek, továbbá családtagjaiknak ahhoz, hogy ezzel a váratlan és kétségbeejtő helyzettel a lehető legjobban megküzdjenek és ezen az embert próbáló életszakaszon a lehető legkevesebb károsodással átjuthassanak.

#### **Előadó:**

Dr. Somogyvári Zsolt PhD., MSc. gyermekgyógyász és neonatológus szakorvos, a Peter Cerny Alapítvány szakmai vezetője

**16.00 – 17.00**

### **Beszélgetés a császármetszésről: más-kép/p**

Miért jön világra minden harmadik baba császármetszéssel?  
Hogyan vélekedünk mi a császármetszésről?

Mit érezhet az édesanya, ha nem úgy alakult a szülése, ahogy tervezte? Milyen lelki okok húzódnak a császármetszés hátterében? Megváltoztatható-e a megváltoztathatatlan? Milyen változtatási lehetőséget hordoz a szülés élményének érzelmi feldolgozása? Mi is az érzelmi feldolgozás? Mi segítheti a kötődést a császáros babák és édesanyjuk között? Hogyan segíthetnek az édesapák, a család? Mit érezhetnek a kisbabák? Hogy hat az anya érzelmi feldolgozása a babával való kapcsolatra? Milyen lehetőséget teremt mindez a következő baba érkezéséhez? Mikor és hogyan érdemes segítséghez fordulni? Ezekre a kérdésekre keressük a válaszokat, beszélgetünk.

#### **A beszélgetést kísérő szakemberek:**

Csizék Zsuzsanna mentálhigiénés segítő szakember, Nováky Rtiia szülésznő és dr. Ujvári Attila szülész-nőgyógyász, onkológus a természetes születés és a minimális sebekkel járó nőgyógyászati műtétek megszallottja

**17.00 – 18.30**

### **Zsófi születése. Egy édesanya története, belső útjának állomásai**

Zsófi császármetszéssel jött a világra.

Édesanyja két császármetszés után vágyott rá, hogy harmadik gyermekét természetesen hozza a világra és erre tudatosan készült. Először az előző születek élményével kellett megküzdenie, az érzésekkel amik a legváratlanabb pillanatokban bukkantak elő. A bizalommal magában és másokban. A gondolattal, hogy mi van, ha mégsem így sikerül...

Az édesanya saját belső útjáról beszél, megélt tapasztalatairól, érzéseiről. Az ő szavait idézve:

„Számomra leginkább két dolgot „tanított” Zsófi születése, az elfogadást és az elengedést. Elfogadni azt, hogy az első két gyermekemet úgy hoztam világra, ahogyan, az önmagammal megteremtett kapcsolat segítségével megfogalmazni a születésükkel kapcsolatos érzéseket, megengedni magamnak a „negatív” érzéseket is ezzel kapcsolatban: a dühöt, a haragot, a fájdalmat, a szomorúságot. És mindezeket keresztül megfogalmazni azt, hogy miért fontos, hogy a harmadik kislányomat is megpróbáljam megszülni természetes módon, segítséget elfogadni a születehez

vezető úton és a vajúadás alatt, aztán megélni azt, hogy Zsófinak is végül császármetszéssel kell megszületnie. Elfogadni, hogy „nem sikerült”, de tudatosítani, hogy a jövőre nézve miért is volt ez nekem fontos, és miért is érte meg a fáradtságot: az önismereti munkát és a 15 óra vajúadást egyaránt. Hogy annak ellenére, hogy Zsófi is császármetszéssel született, letenni azt a csomagot, amit a saját születésemmel kaptam és – remélhetőleg – egy új csomagot adni a lányaimnak, ha már úgy hozta a sors, hogy mindhárom gyermekem kislány, akik egyszer valószínűleg szintén gyerekeket hoznak majd a világra.”

#### **A beszélgetésen részt vesznek:**

az édesanya és a folyamatot kísérő szakemberek: Csizek Zsuzsanna mentálhigiénés segítő szakember, Nováky Rita szülésznő, Schanda Mónika dúla, dr. Ujvári Attila szülész-nőgyógyász, onkológus

## **Szeptember 22. vasárnap**

**14.00 - 15.15**

### **„Anyává édesülni az örökbefogadás által”**

Bíró Rita örökbefogadó édesanyaként és szakemberként mesél a meddőségi kezelése testi és érzelmi terheiről; a gyermek utáni vágy által motivált önismereti munka sorsfordító erejéről; a veszteségek elgyászolásának fontosságáról; az örökbefogadásra való felkészülés és várakozás időszakáról; a „veszteség háromszögéről”.

**Előadó:**

Bíró Rita life coach

**15.30 - 16.45**

### **A nővé és anyává válás próbatételei a mesében**

Az előadás keretében bemutatásra kerülnek a női személyiségfejlődés azon életkori szakaszai, amelyek a női kiteljesedéshez és az „elég jó” anyává váláshoz vezető út szinte kikerülhetetlen lépcsőfokai.

Meseelemzései és kutatásai alapján az előadó olyan lélektani mesekategóriákat állított fel, amelyek a már ismert fejlődési szakaszoknál differenciáltabb személyiségképet tárnak elénk. Ilyen életszakaszok pl. az Okos lány-, a Hófehérke-, a Napleány-, a Világszépe-korszak.

Az egyes életkorok meséi arra hívják fel a figyelmet, hogy az anyává válás testi és lelki érettségéhez fontos megélni az egyes fejlődési fázisokban rejlő lehetőségeket,

mint pl. a Jószívű lány-korszakban a másokkal való törődést, a gyengébbek, elesettebbek segítségét, a gondoskodást, ami így a koraserdülőkorban megjelenhet az állatok gondozási vágyában is.

Választ találhatunk a mesékben arra a kérdésre is, hogy milyen próbatételek szükségesek a női kiteljesedéshez, valamint annak átéléséhez, hogy nagyobb öröm rejlik az önátadásban, s, hogy önmagunk minden áron való előtérbe helyezésénél fontosabb a másik. Az önátadáshoz szükséges bizalom, valamint kinyílás a világ dolgai és embertársaink felé, majd mindezek önmagunkba fogadása feltételezi azt a lelki érettséget, amellyel paralel megnyílhatnak a test csatornáit is egy új élet befogadására.

Hogyan juthat el a nő a lelki fejlődés útján arra a szintre, hogy önmaga háttérbe állítását ne értelmetlen önfeláldozásként élje meg, hanem ellenkezőleg: az önkiteljesítés részeként, ami boldogságérzéssel jár együtt?

Szóljanak minderről a mesék!

**Előadó:**

Dr. Antalfai Márta PhD, ECP klinikai szakpszichológus

**17.00-18.30**

**A gyermekek érkezése – családi életciklus-váltás, mint növekedési lehetőség.**

A családok életében fontos mérföldkő, beavatás az első gyermek érkezése, a testvérek megszületésével pedig újabb életszakaszok köszöntenek be. Ezeket az alapvető változásokat vesszük sorra abból a szempontból, hogy a rendszer átalakulását természetesen kísérő bizonytalanságok hogyan hatnak, szót ejtünk a lehetséges erőforrásokról és buktatókról, és arról, hogy az életciklus-váltás hogyan hordozza magában a növekedés, fejlődés lehetőségét a család egésze és a tagok számára egyaránt.

**Előadók:**

Máriás Petra családi tanácsadó és Bánki László pszichológus

**A programváltozás jogát fenntartjuk.**



**Perinatus Alapítvány**

1061 Budapest, Hegedű utca 9.

kapucsengő 14.