



PERINATUS NAPOK

2015. október 9-10.

Október 9. péntek 18 óra

Filmvetítés: Nagy Hal (Big Fish)

(színes, magyarul beszélő, amerikai kalandfilm, 125 perc, 2003. Rendező: Tim Burton)

A Nagy Hal valóságos mese, vagyis mesés valóság, illetve valós valóság, csak valahogy másképp. Will Bloom apja halálos beteg. Utoljára még egyszer elmeséli életét a fiának és menyének, úgy ahogyan ő emlékszik rá, ahogyan fiatal korában átélte a vele történt eseményeket. Will megpróbálja apja életét megtisztítani a mese elemektől, tényeket akar és igazságot, egy valós embert akar látni maga előtt, és nem a kalandor hőst. De a film végére rájön, hogy ez nem lehetséges. Nincs más választása: neki kell ráébrednie önnön unalmasságára. Az utolsó percekben azért persze ő is feloldódik, és a giccsbe hajló finálénak már ő a hőse. Senki sem maradhat ki a varázslatból.

A vetítés után beszélgetünk a film kapcsán felmerülő személyes élményekről: apaságról, férfilétről.

*A beszélgetést moderálja **Majoros István** családterápiás képzést végzett mentálhigiénés szakember, a Perinatus Alapítvány munkatársa, aki az utóbbi években férficsoportokat is vezet.*

Október 10. szombat

10.00-11.15 Születés-élmény feldolgozás szülői segítséggel – útmutató babákhoz és kisgyerekekhez

Ma már közhelynek számít az, hogy a szülés minősége milyen fontos formáló erő a női és az anyai életútban. Az már kevésbé ismert, hogy a szülés minősége hasonló erővel bír: alakítja kapcsolódási és együttműködési készségeinket, mintaként szolgál a későbbi feladat helyzetekre, valamint hozzájárul a bizalom és biztonságélmény kialakulásához. Ezért is különösen fontos a születés-élményt minél korábbi életszakaszban feldolgozni, különösen, ha nehézségek is adódtak a folyamat során.

Az előadáson a szülőkkel arról beszélgetünk, miként ismerhetik fel a születés-élmény felbukknását a hétköznapi életben, hogyan történik az élmény feldolgozása, milyen módon támogatják meg a babák és kisgyerekek érzelmi feldolgozó folyamatát, és mely jelek utalnak arra, hogy szakember bevonására van szükség.

*Előadók: **Császár Ajna** klinikai gyermekpszichológus és **Szénási Kornélia** pszichológus, szülő-cse-csemő konzulens*

11.30- 12.45 Az örökbefogadásnál is van várandósság és gyermekágy

Az örökbefogadáshoz vezető leggyakoribb út. Félelmek és előítéletek. Nyíltan vagy titkosan? Ki ne fogadjon örökbe? Mikor ne fogadjunk örökbe? A veszteség háromszög. A vérszerinti anya képe. Kell e beszélni róla? Szoptatás, anyatej.

***Bíró Rita** örökbefogadási mentor beszél az örökbefogadás leghangsúlyosabb kérdéseiről.*

13:45 – 15:00 A gyermekágyas időszak testi változásai és lelki folyamatai - azaz mindenki boldog-e a boldogasszony ágyában?

A családok kísérőjeként nagyon sok esetben azt tapasztalom, hogy a gyermeküket váró szülők a várandósság hónapjaiban főként a szülésre koncentrálnak. A baba érkezésének napja van a fókuszban, ezt szeretnék úgy eltervezni, hogy az tökéletes, meghitt és felejthetetlen élmény legyen.

De vajon mi van azon túl? Mi várható a kórházi napokban és a hazatérés után? Hogyan változik a test és milyen érzésekkel találkozhatnak a szülők az első hetekben? Hogyan fogadjuk a látogatókat és a segíteni vágyó nagyszülőket? Mire számíthatunk a kisbabánktól? Milyen praktikus dolgokat érdemes átgondolni előre, hogy ez az időszak a lehető legharmonikusabban teljen? Káosz vagy rendszer? Miért sír a baba? Jó szülők leszünk-e? Hogyan igazodjunk el a kéretlen és a szakmai jótanácsok sűrűjében?

*Ezen kérdések mentén hívja közös gondolkodásra a résztvevőket: **Békés Emőke** szülésfelkészítő és családkísérő dúla*

15:15 – 16:30 Könnyű vagy nehéz szülések?

Beszélgetőkör a szüléseinkről és a szülésélmény feldolgozásának lehetőségeiről

Az érzelmekkel telített élményeket függetlenül azok pozitív vagy negatív tartalmától, fel kell dolgoznunk. Így van ez a szülésekkel is. Ha az élmény fájdalmas, traumatikus volt, nem úgy alakult, ahogy az édesanya szeretne volna, az nyomot hagyhat. Elsősorban az édesanya lelkében, elvonva a gondoskodó figyelmet, amivel a baba felé fordulni szeretne. Elvonva a figyelmet a párcapcsolatról, amelynek újjá kell szerveződnie ebben a szakaszban.

Bármilyen meglepő, a katartikus élmény is feldolgozást igényel. A teljes kép mindig színes, van benne sokféle árnyalat, nem csupán pozitív vagy negatív. Ha figyelmet szentelünk az élménynek, beszélünk róla, feldolgozzuk, akkor színei kirajzolódnak és megláthatók a részletek is. A valóság mindig összetett, nem könnyű vagy nehéz, nem jó vagy rossz. S közben megszülethet az elfogadás, a megkönnyebbülés, a figyelem visszaterelődik a hétköznapi életre és lehet újra kapcsolódni. Kapcsolódni a babához, kapcsolódni a párunkhoz, a családhoz. Mert a kapcsolat az, ami megtart.

Hogyan is kell ezt csinálni, mi segíthet? Minderről lesz szó beszélgetésünkben. Az édesapákat és a nagyszülőket is várjuk!

*A beszélgetőkört vezeti: **Csizék Zsuzsanna** mentálhigiénés segítő szakember, **Nováky Rita** szülésznő, perinatális szaktanácsadó*

16:45 – 18:00 Nagyszülővé tesszük őket

Beszélgetőkör fiataloknak és idősebbeknek

Amikor megfogam/megszületik a kisbabánk, akkor egy lépést a generációk előre lépnek. A szülőkből nagyszülők lesznek, a fiatalok szülővé válnak.

A családi kötelékek átrendeződnek, a régi történetek előkerülnek. Felelevenedhetnek a nagyszülőknél a régi érzések: milyen is volt, amikor ők voltak fiatalok. A frissen szülésélménybe érkezett pár a saját útját járva ráérezhet a saját gyermekkorára. A szüleivel meglévő kapcsolat újjászülethet a közös élménnyel, a közös tapasztalattal. Ezek az időszakok nehézséget is hozhatnak, a nagyszülők-szülők kapcsolatának ápolása ilyenkor is nagyon fontos.

*Ezekről a kapcsolati változásokról fogunk beszélgetni **Nováky Rita** szülésznő, perinatális szaktanácsadóval.*

Az előadásokon a részvétel ingyenes. Adományainkkal továbbra is nagy segítséget nyújthatnak működésünkhöz.

Előzetes bejelentkezés nem szükséges.

A program helyszíne:

Perinatus Alapítvány, 1073 Budapest, Barcsay u. 3. fszt. 7. kapucsengő 4