

9.15 – 10.45 Már megint a szülésélmény feldolgozás?

A Perinatusban sokszor volt már szó a szülésélmény feldolgozásáról. Újra és újra elővesszük ezt a témát, hisz újabb párok válnak családdá, gyermekek születnek, őket hívjuk, várjuk most. És várjuk azokat is, akik már ismernek bennünket, hisz mindig egy kicsit másképp, más aspektusból beszélünk erről a témáról.

A mostani kérdéseink:

- mit tegyünk, ha ugyanazt a szülést másképp látjuk anyaként, apaként? Mégis kinek van igaza?
- lehet-e egy férfinak, egy apának is feldolgozandó szülésélménye?
- hogy lehet segíteni azoknak a babáknak, akik nehezen születtek?
- a császármetszés külön odafigyelést igényel?
- szükséges-e egy jó szülésélményt is feldolgozni?

És a mindig felmerülő kérdések:

- mit lehet várni egy szülésélmény feldolgozástól, mi történik valójában?
- mikor van feltétlenül feldolgozásra szükség?
- mikor van feldolgozva egy szülésélmény?
- mi az, ami a szülés kontójára írható és mi van azon túl?

Ezekről a kérdésekről beszélgetünk.

A programra várjuk a babákat, az apákat és a nagyszülőket is.

A beszélgetést Csizék Zsuzsanna mentálhigiénés segítő vezeti.

11.00 – 12.30 A sorsfordító 9+1 hónap

Sok-sok éve, 2001 óta vezetünk csoportokat a születési élmény feldolgozására. A sok pozitív visszajelzés, a sikeres változások arra sarkalltak minket, hogy engedjük a születés témáját a terápiás munkában mélyebben hatni. Így alakult ki "Az első 9 + 1 hónap" c. könyvünk pszichológiai alapja, körvonalazódott egy új tudomány, a perinatális pszichológia. Ennek első összefoglalóját tartják kezükben, amikor kézbe veszik könyvünket. A Perinatus Alapítvány is ennek a munkának egyik gyümölcseként jött létre 2007-ben, ahol kiegészültek eddigi tapasztalataink a szülés élményének feldolgozásával, és a prevencióval. Ma úgy látjuk, hogy a kölcsönös kapcsolat a családtagok között rendkívüli erőt képvisel gyermekkorunkban, melynek megértése, az erről való beszélgetések a családban sikeres folyamatokat indítanak el a megértés és megbékélés, a tisztázás irányába. Még ha a hosszú távú hatások nem túl kellemesek, akkor is megnyugvást tud hozni az, hogy tudunk valamiről, aminek eddig nem volt neve. A rövid előadást beszélgetés követi, mely személyesen is enged egy kis bepillantást múltunkba, hogy boldogabbak legyünk a jelenben.

A beszélgetést Orosz Katalin és Dr. S nagy Zita vezeti

11.00-15.00 Meseműhely

Föld alatti barlang mélyén csendesen várakozik valaki. S amikor eljön az ideje, elindul felfelé küzdelmes útját és napvilágra érkezését követhetjük végig egy csodálatos történeten keresztül.

Mesét olvasok nektek, beszélgetünk, relaxálunk és alkotunk majd ezen a műhelyen. Az alkotás nem igényel semmilyen rajztudást vagy előképzettséget. Az eszközöket mi biztosítjuk, csak kényelmes ruhát és füzetet hozz magaddal. Várlak szeretettel, ha felnőttként újra belépnél a mesék birodalmába, ahol még az is előfordulhat, hogy apró kincssel a zsebedben távozol.

A csoportot vezeti: Hatvani Csilla, mentálhigiénés szakember, meseelemző (Kincskereső módszer)

A csoport létszáma max. 6-8 fő. Előzetes jelentkezés szükséges!

13.30-15.00 Szex a terhesség alatt és szülés után

A szexualitás a párkapcsolat fontos eleme, amit a várandósság, a szülés, majd pedig a kisbaba körüli teendők általában alaposan átalakítanak. Az intimitás változása jelentősen befolyásolhatja a párkapcsolat minőségét, de erről az érzékeny témáról nem nagyon szoktunk beszélni a szülésfelkészítés során. Nem mindegy, hogyan kezeljük ezt az érzékeny területet, mert kapcsolatunk alapjait érinti, érdemes ismerni a legtipikusabb buktatókat és megoldásokat, hogy időben fel tudjunk készülni.

Az interaktív előadás témái: Szexuális élet szülés előtt és szülés után. Hogyan élnek meg a férfiak és a nők a változásokat? Hogy lehet ezt a helyzetet a kapcsolat erősítésére használni?

A beszélgetést vezeti: Séllei Györgyi mediátor, szexológus tanácsadó.

15.15-16.45 Nyugodt altatás küzdelmek nélkül

Interaktív előadás

A kisbaba altatása az a téma amivel minden szülőm találkozik. És óhatatlanul kérdések egész sorát hozza magával. Mit tegyek ha sír? Felvehetem? Vagy elkényeztetem ha felveszem? Ha csak sétálva alszik el azzal rossz alvási szokást alakítok ki? A ringatás, rázogatózás nem káros? Mi a helyzet az együtt alvással? Valóban veszélyes? Ha már a végkimerülés szélén állok és nem látok más megoldást hagyhatom őt sírni amíg álomba sírja magát? Nem káros ez neki? Mit gondoljunk az alvástréningekről? Az előadáson ezekről a kérdésekről beszélgetünk.

Várunk mindenkit aki szeretne jól működő praktikákat begyűjteni és tisztábban látni ebben a meghatározó témában.

Előadó: Gitidiszné Gyetván Krisztina, védőnő laktációs szaktanácsadó, perinatális szaktanácsadó

17.00-18.00 Összehangoló

Bemutató csoport várandós nőknek

Felvetted már a kapcsolatot a babáddal? – kérdezzetik egymástól gyakran a kismamák. Ha valaki elszomorodna azon, hogy ezt nem tapasztalja, van egy jó hírünk: a kapcsolatot nem kell felvenni, az már eleve létezik a kisbaba megfogadásának pillanatától. Abban azonban igen nagy eltérések lehetnek, ki milyen formában és mélységben érzi ezt meg. A mindennapok fokozott élettempójában sokszor nehézséget jelent olyannyira lelassulni és elcsendesedni, hogy tiszta figyelemmel fordulhassunk a kisbabánk felé. Az Összehangoló csoporton ebben segítünk: eltávolítjuk a mindennapok „zaját”, elcsendesedünk, befelé figyelünk, hogy megélhessük a várandósság kitüntetett pillanatait, a kisbabával való mélyebb összehangolódást.

Vezeti: Szénási Kornélia, pszichológus

A Születés Hetén szervezett programjaink ingyenesek.

Adományaikkal továbbra is nagy segítséget nyújthatnak működésünkhöz.