

A PERINATUS ALAPÍTVÁNY KÖZHASZNÚ TEVÉKENYSÉGE

TARTALMI BESZÁMOLÓ 2018

A 2018-as évben folytattuk a korábbi években kialakított tevékenységeinket és tovább szélesítettük ezek körét, elsősorban képzések szervezése, tudományos előadások, valamint egy egész estés dokumentumfilm magyarországi adaptációja terén.

Családok pszichés támogatása

Családok egyre szélesebb körét érjük el. Stabilan működik a mentálhigiénés tevékenységünk, egyre több várandós és kisgyermekes család keres fel minket pszichés támogatás érdekében. Ezt egyéni és csoportos formában is biztosítjuk számukra. Online felületen is nőtt az eléréseink száma. Elsősorban a honlapon, Facebook oldalunkon és Facebook élő adásokon keresztül van lehetőségünk a legfrissebb szakmai ismeretek átadására közérthető formában. Különösen figyelünk arra, hogy olyan javaslatokat és tudást nyújtsunk át, amely segítségével fejleszhető az életminőség és csökkenthető a mindennapi élet stressz szintje és feszültsége.

A 2018-as évben 19 pszichoterápiás csoportot tartottunk Budapesten és vidéken (Debrecenben és Szegeden). Ezek között voltak önismereti csoportok, amelyek a megküzdés képességének javítását, az önértékelés növelését és pozitív életszemléletre való hangolódást célozzák meg. A stresszkezelést és relaxációt tanító csoportok a mai felgyorsult életritmus egyik legégetőbb problémáját, a krónikus stresszre és az állandó feszültség teli állapotokra nyújtanak megoldást azzal, hogy a résztvevőknek megtanítják a feszültség csökkentésének módját, a stressz hatékony kezelését és a nyugalmi állapotra való áthangolódást. A perinatális (szülés körüli) csoportjainkban a résztvevők olyan készségeket fejlesztenek ki magukban, amelyek segítenek felkészülni a szülésre és a szülővé válásra, valamint átadjuk azokat az ismereteket, amelyek nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy a családdá válás érzékeny időszakában a kihívásokra megtalálják az előrevívő és konstruktív megoldásokat.

Képzések akkreditálása, szervezése, konferencia előadások

A védőnők és szülésznők számára akkreditált öt képzésünk továbbra is elérhető. A 2018-as évben további két képzés akkreditációs folyamatát indítottuk el számukra. A célcsoportot ebben az évben kiterjesztettük, pedagógusok számára is kidolgoztunk egy képzést, amelynek akkreditációját is megszereztük.

Fontos számunkra, hogy Magyarországra hozzuk azt a tudást, amely külföldön már elérhető, de hazánkban még nem ismert., ezért 2018. szeptember 28-30-án egy nemzetközi képzést szervezett az alapítvány. A képzés vezetője Matthew Appleton pszichoterapeuta volt, aki Bristolban (UK) dolgozik, és szerte a világon tart képzéseket. A képzés helyszíne egy jó színvonalú rendelő nagy terme volt, az Attila úton. 30 résztvevő volt a tanfolyamon, a kijelölt maximális létszám. Saját kollégáinkon kívül ismerős szakembereket hívtunk meg, majd a maradék néhány helyre a honlapon és a FB oldalon lehetett jelentkezni. A képzés témája: BBL azaz Baby Body Language, Baba test-nyelv. A képzés magas színvonalú volt, sikeres, sok pozitív visszajelzést kaptunk.

Az alapítvány szakemberek számos konferencián tartottak előadást. A fontosabbak közül néhányat megemlítenénk: a Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaság kongresszusán (3 előadással voltunk jelen), az Ébredések Alapítvány, XXI. Közösségi Pszichiátriai, Addiktológiai és Mentálhigiénés konferenciáján, a Pszichoterápia lap konferenciáján, a Nemzeti



Közszolgálati Egyetemen, az Ártó Védő Társadalom konferenciáján, a Magyar Szülésznők Egyesületének konferenciáján és a Lelki Egészségvédő Alapítvány konferenciáján.

Az egyetemi képzésekben is részt veszünk. Az ELTE perinatális szaktanácsadó képzésén óraadóként, valamint a képzés résztvevőinek mi biztosítjuk az egyik saját élményű gyakorlatát, a Születés-újjászületés csoporton belül. Az ELTE pszichológusképzésében a Perinatális tudomány és a Transzperszonális pszichoterápia c. féléves tantárgyakat két munkatársunk, Orosz Katalin és S. Nagy Zita tartotta. A SOTE orvostan képzésében a Pszichoszomatika tantárgy óraadója volt Orosz Katalin.

A Perinatus Alapítvány immár évek óta gyakorlati lehetőséget nyújt az ELTE Tanácsadó szakpszichológus képzés résztvevőinek. 2018-ban négy hallgató töltötte nálunk az 50 órás gyakorlatát.

Ismeretterjesztés, előadások

Alapítványunk egyik fő célja a tudományosan megalapozott ismeretek átadása a családoknak, hogy hatékonyabban kezeljék a családi helyzetekkel együtt járó feladatokat, kihívásokat, valamint képesek legyenek megteremteni egy kiegyensúlyozottabb és boldogabb családi légkört. Ezt a tevékenységünket számos csatornán keresztül végezzük: előadásokat és Facebook élő videókat tartunk, baba-mama klubokat látogatunk, programokat szervezünk. A számok nyelvén ez a következőt jelenti: 34 előadás (ezek közül legalább 20 nagyszámú közönséget elérő, például színháztermekben tartott előadás volt), 3 Facebook élő videó, 4 baba-mama klubon való részvétel.

2018-ban is, mint minden évben megtartottuk a Születés Hete rendezvényünket, mely egy egész napos, előadásokat és műhely foglalkozásokat is magában foglaló programsorozat volt.

In Utero c. film magyarországi adaptációja

Nagy munka gyümölcse érett be 2018-ra: befejeztük az egész estés amerikai dokumentumfilm, az In Utero magyarországi adaptációját. A film azt a témát boncolgatja, amivel mi is foglalkozunk: a magzatot ért ingerek egy életre szóló hatása. Hosszasan tárgyaltunk a film fogalmazóival a forgalmazási jogokról, lefordítottuk és elkészítettük a film magyar feliratát és vetítéseket szerveztünk. Egy mozi vetítés (kb. 100 fő részvételével) és további 4 kisebb körben szervezett vetítést bonyolítottunk le (Gyömrőn, Budapesten, Telkiben és Jászberényben).

Szakembereink továbbképzése

Az alapítvány fontos szakmai célja, hogy a nálunk dolgozó szakemberek ismerjék a legfrissebb szakmai ismereteket, kutatási és pszichoterápiás tudást. Ezért továbbra is megtartjuk az évi négy alkalommal szerveződő ún. belső képzést, melynek része a friss szakirodalom tanulmányozása és annak integrálása a szakmai munkába.



A szupervízió és az interjú, azaz egymás szakmai támogatása a munkánk alapját jelenti, ezért heti szinten tartunk ilyen jellegű szakmai összejöveteleket az alapítványnál dolgozó szakemberek számára.

A munkatársak nagy része külső képzéseken is részt vesz, az alapítvány - anyagi keretéhez mérten - támogatja a konferenciákon való részvételt a regisztrációs díj átvállalásával.

Média megjelenések

2018-ban is számos cikk és interjú jelent meg az online és a nyomtatott sajtóban egyaránt, valamint rádió- és TV-interjúkat is adtunk.


Ezek közül a legfontosabbak:

- HVG Pszichológiában öt írás jelent meg transzgenerációs hatások, párkapcsolat, siker, boldogság és szülés-születés témában
- Kismama Magazinban egy interjú jelent meg várandósság témában
- Kossuth Rádió Vendég a háznál c. műsorában több műsorhoz is kértek tőlünk szakértői véleményt, egy teljes műsor szólt a Perinatus eddigi munkájáról és egy műsort szenteltek az In Utero c. filmnek

Más szakmai szervezetekkel való együttműködés

Folytatódtak az együttműködések a már korábban kialakult kapcsolatok mentén a szakmai partnereinkkel (pl. Magyar Védőnők Egyesülete, Békés Dúlakör, MPPPOT, ELTE perinatális szaktanácsadó képzés, SOTE szoptatási tanácsadó képzés). A 2018-as évben új szervezetekkel is kialakítottunk szakmai együttműködések. Ilyen a bristoli székhelyű Conscious Embodiment Training, az Élet Más Képp Alapítvány (Szeged), Lelki Köldökszínór Egyesület (Jászberény), Pandora Egyesület (Budapest), Életkezdet (Siófok), Nyitott Akadémia (Budapest), Szülők Akadémiája (Telki). Az új szakmai szervezetekkel a tevékenységeink kölcsönös megismerésén túl megkeressük azokat a kapcsolódási pontokat, amelyeken keresztül szakmai együttműködések valósíthatunk meg. Ezek jelenthetnek előadásra való meghívásokat, szupervíziót és közös programszervezéseket is.

Budapest, 2019. 04. 24.



Perinatus Alapítvány

PERINATUS ALAPÍTVÁNY

Cím: 1061 Budapest, Hegedű u. 9. fszt. 3.

Adószám: 18197141-1-42

Bank: CIB Bank

Számlaszám: 10700385-45236804-51100005

