

## A PERINATUS ALAPÍTVÁNY KÖZHASZNÚ TEVÉKENYSÉGE

### TARTALMI BESZÁMOLÓ 2019

A 2019-es évben folytattuk a korábbi években kialakított tevékenységeinket és tovább szélesítettük ezek körét, elsősorban képzések szervezése, tudományos előadások, valamint a családok pszichés támogatása online csatornákon is.

#### 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 fejleszthető az életminőség és csökkenthető a mindennapi élet stressz szintje és feszültsége.

A 2018-as évben 24 pszichés támogatást nyújtó csoportot tartottunk Budapesten és vidéken. Ezek között voltak egész napot felölelő egy napos csoportok, illetve több héten vagy hónapon keresztül zajló folyamat jelegű csoportok. Önismereti csoportjaink 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 előrevivő és konstruktív megoldásokat.

#### Képzések, konferencia előadások, részvétel a tudományos közösségekben

A védőnők és szülésznők számára akkreditált hat képzésünk, valamint a pedagógusoknak szóló képzésünk továbbra is elérhető. 2019-ben 10 képzést tartottunk Budapesten, Szegeden, Veszprémben, Szegeden, Székesfehérváron, Győrben, Kaposváron.

Fontos számunkra, hogy Magyarországra hozzuk azt a tudást, amely külföldön már elérhető, de hazánkban még nem ismert, ezért hosszas tárgyalásokat folytattunk Matthew Appleton brit pszichoterapeutával, azzal a céllal, hogy tartsa meg Magyarországon a három éves Integratív babaterápiás képzést. Végül sikerült megállapodnunk, 2022-ben kezdődik a három éven keresztül zajló képzés.

Az alapítvány szakemberek számos konferencián tartottak előadást. A fontosabbak közül néhányat megemlítenénk: a Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaság kongresszusán több előadással és műhellyel voltunk jelen, A Lelki egészség a perinatális időszaktól konferencián előadásokkal, workshoppal és poszterrel is részt vettünk, előadást tartottunk a BHRG Alapítvány Szabadegyetemén, a Magyar Szülésznők Egyesületének konferenciáján, a Természetesen Anyetejjel Országos Konferencián, Magyar Szupervízorok és Coach-ok konferenciáján, a Magyar Transzperszonális Egyetem 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. Oktatóként részt vettünk a Debreceni Pszichológus szakhéten is.

A Perinatus Alapítvány immár évek óta gyakorlati lehetőséget nyújt az ELTE Tanácsadó szakpszichológus képzés résztvevőinek. 2019-ben hat 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: 25 előadás (ezek közül több nagyszámú közönséget elérő, például színháztermekben tartott előadás volt), 3 Facebook élő videó, 4 baba-mama klubon való részvétel.

2019-ben is, mint minden évben megtartottuk a Születés Hete és a Perinatus Napok rendezvényünket, mely egy egész napos, előadásokat és műhely foglalkozásokat is magában foglaló programsorozat volt. Mindkét rendezvényen 80-100 résztvevő vett részt.

#### 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. Új kollégákat képeztünk ki perinatális és önismereti csoportjaink vezetéséhez. Ők a munkájukat folyamatos szupervízió mellett folytathatják.

A szupervízió és az intervízió, 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

2019-ben 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 5 nálunk dolgozó szakemberrel készített interjú jelent meg várandósság, magzati lét, perinatális stressz, kisbaba sírása, „kütyü használat” gyerekeknél témában.
- Kossuth Rádióban a császármetszés témájában nyilatkoztunk
- TV-interjúk perinatális veszteség, gyász témában

#### 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, Élet Más Képp Alapítvány (Szeged), Lelki Köldökzsinór Egyesület (Jászberény), Pandora Egyesület (Budapest), Életkezdet (Siófok), Nyitott Akadémia (Budapest), Szülők Akadémiája (Telki), Conscious Embodiment Training (Bristol). A 2019-es évben nemzetközi szervezetekkel is kialakítottunk szakmai együttműködések, például az Erdélyi Dúlak Egyesületével (Sepsiszentgyörgy), a Fészek Családi Körrel (Révkomárom). 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.

#### Pályázatok

2019-ben két pályázatot írtunk, és egy nemzetközi pályázat előkészületeivel foglalkoztunk. A beadott pályázatok közül az egyik az irodai felszerelés korszerűsítésére irányult, a másikban egy szakmai programunkhoz (nehéz anyagi helyzetben levő, mentális szempontból veszélyeztetett kisbabás szülők pszichés segítségnyújtása) pályáztunk támogatásra. Sajnos nem nyert egyik pályázatunk sem.

2019. 06. 09.



#### **PERINATUS ALAPÍTVÁNY**

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

Adószám: 18197141-1-42

Bank: CIB BANK

Számlaszám: 10700385-45236604-51100005