

A PERINATUS ALAPÍTVÁNY KÖZHASZNÚ TEVÉKENYSÉGE
SZAKMAI BESZÁMOLÓ A 2020-AS ÉV TEVÉKENYSÉGEIRŐL

A járványhelyzet jelentősen átrajzolta a szakmai terveinket és számos kérdésben kihívások és megoldandó feladatok elé állított minket. A következő témacsoportok mentén születtek közös döntések és új irányvonalak:

- Milyen tevékenységeink menthetők át az online térbe?
- Mely tevékenységet szükséges elnapolni?
- Reagálva a világban levő krízisállapotra, mit tehetünk a nehéz anyagi helyzetben levő vagy munkájukat elvesztett családokért, kisbabás szülőkért? Mit tehetünk az egészségügyben dolgozókért? Hogyan érhetjük el azokat, akik eddig eljártak a programjainkra útmutatásokért, támpontokért, és ezek hiányában elbizonytalanodtak.
- A szakmai közösségre hogyan hat a rendkívüli állapot, hogyan támogathatjuk egymást nehézségek, problémák esetén?
- A központot és a személyes találkozásokat hogyan tehetjük biztonságossá az aktuális járványügyi intézkedések alapján?

Az alábbiakban részletesen kifejtem, milyen döntéseket hoztunk és ezeket hogyan valósítottuk meg az év folyamán:

- Milyen tevékenységek menthetők át az online térbe?

A lezárások kezdetén a szakmai csapat sokat gondolkodott azon, mely tevékenységeket és milyen átalakításokkal ültethetünk át az online felületekre. A következő irányvonalak rajzolódtak ki:

Az egyéni ülések jó részét online felületekre vittük át. Ezt némi korlátozással és átalakításokkal tehetjük csak meg.

A csoportok közül az autogén tréning tanfolyamok került át online felületekre. Meghirdettünk egyéb, beszélgetésre épülő csoportokat (pl. stresszkezelés, szülésélmény feldolgozás), de az érintettek számára nem volt elfogadható az online forma. A saját élményre épülő, imaginatív, testmunka elemek is tartalmazó csoportok számára nem kellően biztonságos az online felület, ezeket elhalasztottuk.

A képzéseket szívesen megtartottuk volna online, de a szervezők (pl. MAVE esetében is), inkább az elhalasztás és a későbbi megtartás mellett döntöttek.

- Mely tevékenységeket szükséges elnapolni?

A következő tevékenységek esetében a halasztás mellett döntöttünk:

- Saját élményű csoportok (pl. életTÉRképe, Összehangoló)
- Nyílt napok, előadások, műhelyek, beszélgető körök
- az Erasmus+ Felnőttoktatási mobilitási projekt összes kiutazása, képzése
- képzések, felkért előadások (szándékunk ellenére)

- Reagálva a világban levő krízisállapotra, mit tehetünk a nehéz anyagi helyzetben levő vagy munkájukat elvesztett családokért, kisbabás szülőkért? Mit tehetünk az egészségügyben dolgozókért? Hogyan érhetjük el azokat, akik eddig eljártak a programjainkra útmutatásokért, támpontokért, és ezek hiányában elbizonytalanodtak.

Fontosnak tartottuk, hogy a családokkal ne veszítsük el a kapcsolatot, megkerestük azokat a formákat, amelyeken keresztül továbbra is megtörténhet az információ és a támogatás áramlása. Ez elsősorban a Facebook oldalunkon keresztül történt, illetve a hírlevél által. Itt adtunk közre stresszkezelő gyakorlatokat, javaslatokat és ötleteket a válság következményeivel való hatékony megbirkózáshoz. tippeket az elszigetelődő és magukra hagyott kisbabás szülőknek (elsősorban anyáknak), a bizonytalan várandósoknak stb.

Komoly krízisben levő családoknak meghirdettünk egy programot. A munkatársaink önkéntes alapon vállaltak heti néhány konzultációs alkalmat krízisben levő szülőknek, családoknak. Ezt meghirdettük az oldalainkon és több család élt is ezzel a lehetőséggel.

Az egészségügyi dolgozókat elsősorban közvetett úton segítettük: online felületeinken megjelentettük azokat a lehetőségeket, amelyek mentálhigiénés segítséget nyújtanak az egészségügyi dolgozóknak.

- A szakmai közösségre hogyan hat a rendkívüli állapot, hogyan támogathatjuk egymást nehézségek, problémák esetén?

A szakmai csapat a járvány magyarországi megjelenésekor összezárt, összekapaszkodott. Kialakítottunk egy online felületet, melyen heti szinten rendszeresen találkoztunk a „nyugalom és összetartozás” megküzdési mód jegyében. (Egyébként szupervízióknak hívjuk). Közös gondolkodva kerestük a rendkívüli helyzetre a megfelelő válaszokat és megoldásokat. Az online felület lehetővé tette a vidéki vagy korábban távolabb levő kollégák becsatlakozását is, elkerülve ezzel a magunkra hagyottság állapotát.

A szakmai közösség részben átalakult. Három kolléga (Schwarcz Ágnes, Rosnyay Nóra és Majoros István) egy saját helyet hozott létre, ők a fókuszolás módszer oktatása és gyakorlása köré szeretnék immár építeni a munkájukat. Karádi Júlia kolléganőnk pedig életet adott kisfiának, az ő életét immár az anyai teendők töltik meg. Korábban a kötelékünkbe tartozó, de kevesebbet dolgozó vagy gyesen levő munkatársak viszont közelebb jöttek, és immár aktívan részt vesznek a munkában. Új kollégák meghívása is folyamatban van, 2020-ban Mády Anna csatlakozott hozzánk.

- A központot és a személyes találkozásokat hogyan tettük biztonságossá az aktuális járványügyi intézkedések alapján?

Folyamatosan figyelemmel kísértük az aktuális járványügyi intézkedéseket és javaslatokat, ehhez igazítottuk a központban alkalmazott védekezést is. Erről rendszeresen tájékoztattuk a klienseiket a személyes találkozások alkalmával és az online felületeinken is.

Az alábbiakban a szakmai tevékenységeinket részleteiben is ismertetjük.

Családok pszichés támogatása

A 2020-as évben elsősorban az egyéni, páros és családi konzultációkra került a hangsúly, csoportos formában relaxációs technikák tanítására került sor. Lehetőség szerint a személyes találkozásokat részesítettük előnyben, olyan esetekben tértünk át az online felületekre, amikor más lehetőség nem jöhetett szóba.

A várandósok, kisbabás és kisgyermekes családok extrém nehéz körülmények között, nagy terelés alatt éltek az elmúlt évben, ezt mi is tapinthatóan érzékeltük a találkozások alatt. Elsősorban a feszültségek, bizonytalanságok kezeléséhez, a bezártság és kapcsolatlanság állapotának feldolgozásához és a nagyfokú leterheltség könnyítésében nyújtottunk számukra segítséget.

Gyakornoki program

Mint az utóbbi években folyamatosan, 2020-ban is gyakornoki helyet biztosítottunk az ELTE tanácsadó szakpszichológus szak hallgatóinak. Ezen belül hat hallgató 50 órás gyakorlata során ismerkedhetett meg perinatális pszichológia gyakorlati alkalmazásával szakirodalmi áttekintésen, esetmegbeszélésen és saját élményű tapasztalatokon keresztül. A gyakornoki program vezetője Orosz Katalin, segítői Király Eszter és Dániel Éva voltak.

Sok pályakezdő vagy a témában tanulni vágyó szakember jelentkezik nálunk tanulói műhelyt keresve, gondolkodunk azon, számukra milyen keretek között biztosíthatnánk a tanulást és a témában való elmélyülést.

Ismeretterjesztés, előadások családoknak

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.

Ebben az évben erős korlátok között mozoghattunk csak. A megtervezett, meghirdetett programjainkat le kellett mondani, az online felületen való jelenlétünk viszont jóval nagyobb hangsúlyt kapott. A honlapon, hírlevélben, Facebook oldalunkon igyekeztük olyan hiteles információkat átadni, amelyek segítik az állandó bizonytalanságban való tájékozódást, és lélektani eszközöket nyújtottunk át, amelyek hatékonyak a bizonytalansággal és a szorongással való megküzdésben.

Konferenciákon, a szakmai életben való részvétel, szakmai előadások

Számos személyes jelenléte igénylő konferencián terveztünk részt venni előadóként és résztvevőként is 2020-ban. Az év elején ez még sikerült, de a többit mind lemondták. A következő előadásokat sikerült megtartani:

Perinatális tapasztalatok sorsformáló hatása (Nagymarosi Pedagógiai Szolgálat). Előadó: S. Nagy Zita

Örökölt sors, transzgenerációs trauma (Jászberény). Előadó: Orosz Katalin, S. Nagy Zita

Sorsformáló 9+1 hónap (Nyitott Akadémia). Előadó: Orosz Katalin

Táplálkozás a baba szemszögéből. (MPPPOT Kongresszus). Előadó: Karádi Júlia

Tenni ÉS lenni - Az értékes közép tápláló ereje – workshop (MPPPOT Kongresszus). Vezető: Orosz Katalin

2020 második félévében már szerveződtek online szakmai előadások, webináriumok, ezek közül több programon részt is vettünk. Ilyen volt például az MTE által szervezett webinárium (A transzperszonális pszichológia emberképe. Transzperszonális pszichoterápia az ökológiai válság 47. és a COVID 2. évében), melynek kerekasztalán több munkatársunk is részt vett (S. Nagy Zita, Orosz Katalin, Szénási Kornélia).

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 un. belső képzéseket, melynek része a friss szakirodalom tanulmányozása és annak integrálása a szakmai munkába.

A szupervízió és az intervízió, azaz egymás szakmai támogatása a munkánk alapját jelenti, ezért 2020-ban is heti szinten tartottunk ilyen jellegű szakmai összejöveteleket az alapítványnál dolgozó szakemberek számára.