

A PERINATUS ALAPÍTVÁNY KÖZHASZNÚ TEVÉKENYSÉGE

TARTALMI BESZÁMOLÓ 2021

A 2021-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 fejleszhető az életminőség és csökkenthető a mindennapi élet stressz szintje és feszültsége.

A 2020-as évben több 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 előrevívő és konstruktív megoldásokat.

Képzések, konferencia előadások, részvétel a tudományos közösségekben

A védőnők és szülésznők számára akkreditált hat képzésünk, valamint a pedagógusoknak szóló képzésünk 2021-ben is elérhető volt.

A Pandora Egyesülettel való együttműködésben elindítottunk egy új, 66 órás képzést, az Anya Útja Facilitátori képzést. Ezen belül anyakörök vezetőit képeztünk ki, akik egy meghatározott módszertan alkalmazásával vezethetnek anyákat támogató önismereti csoportokat. 17 facilitátor képződött ki ezen a képzésen.

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, a járványhelyzet miatt 2022 helyett 2023-ban kezdődik a három éven keresztül zajló képzés.

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 gyakornoki lehetőséget nyújt az ELTE Tanácsadó szakpszichológus képzés résztvevőinek. 2021-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.

Az Erasmus+ Mobilitási pályázat keretein belül számos határon túli szervezettel vettük fel a kapcsolatot, és állapotunk meg az együttműködésben, melyen belül előadásokat, műhelyeket, önismereti csoportokat viszünk el az ott élő szakemberekhez és családokhoz.

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 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, például szomatoterápiás, mindfulness oktatói, családterápiás, EMDR terápia, autizmus korai felismerése és fejlesztése, Érzelmszabályozás, rajzvizsgálati szakértő képzések.

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 2021-es évben nemzetközi szervezetekkel is kialakítottunk szakmai együttműködések, például az Erdélyi Dúlák Egyesületével (Sepsiszentgyörgy), a Fészek Családi Körrel (Révkomárom), Kolibri Nagycsaládosok Egyesülete (Vajdaság), Zentai baba-mama Klub (Zenta), Tulipa - Vajdasági Dúlák (Szabadka). 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

Az Erasmus+ Felnőttképzési Mobilitási Pályázat, mely 2020-ban indult, jelenleg is folyamatban van. Zárását a járványhelyzet miatt meghosszabbították, az új dátum 2023 augusztusa.

2021-ben beadtuk az Erasmus+ Felnőttképzési Mobilitási Akkreditációs pályázatot, melyet meg is nyertünk. A pályázaton belül 2027-ig minden évben szervezhetünk nemzetközi kiutazásokat, melyek lehetnek oktatói tevékenységek (előadások, csoportok, képzések, műhelyek) és kurzusokon, képzéseken való részvétel is. Ez hatalmas lehetőség számunkra, tekintve, hogy nem szükséges ezentúl évente megírni a pályázatokat, így az erőnket a szakmai tevékenységek folytonos biztosítására fordíthatjuk.

Szakmai közösség újjászerveződése

A 2021-es évben újjáalakult szakmai közösségünk is. Immár 13 tagot számlál az a szakmai mag, amely nem csak a szakmai tevékenységeket végzi, hanem önszerveződő közösségként a közös döntéshozatalban és a szerteágazó feladatok önkéntes vállalását is részt vesz.


OROSZ KATALIN

Bp 2022. május 30