

KÖTÖDÉS

az élető erő



Európai Regionális Szervezet

Értékes vagy!

TeenSTAR

A TeenSTAR egy olyan **személyiségfejlesztő szexuálpedagógiai program**, amely segítséget nyújt a fiataloknak kérdéseik megválaszolásában, családi kereteken kívül. Ezzel együtt a tanfolyam nyílt légköre hozzájárulhat a **szülők és gyermekeik közötti párbeszéd** elősegítéséhez is.

A TeenSTAR a **szexualitást a testi, lelki, szellemi hatások egységékként közelíti meg** és célja, hogy a fiatalok felismerjék a női és férfi termékenység jeleit, megértsék a fizikai és az érzelmi hatásait.

Mivel a TeenSTAR tanfolyam a **pozitív testképen és a termékenységünk nagyraértékelésén** alapul, ezért az érési folyamat lépésenként, az életkornak megfelelően érthető meg, és könnyebbé teszi, hogy a személyiség részévé váljon. Így jutnak el a fiatalok a nemi identitásukhoz, és így készülhetnek fel a **felelősségteljes szexuális életre**.

A gyermekeknek szóló tanfolyam során több szülői találkozót is szervezünk, hogy tájékoztatást adjunk a tanfolyam felépítéséről, témaköreiről, és **megerősítsük a szülőket a felelősségteljes nevelésben**.

Témakörök:

- nemekre jellemző viselkedés
- szexualitás a médiában
- önértékelés és önelfogadás
- a testem
- anatómia / a nemi szervek működése
- kommunikáció
- férfi és női termékenység
- érzések
- kamaszkor – növekedés és érés
- életcélok, vágyálmok
- önmagam és mások megértése
- barátság, szerelem, szeretet
- felelősségtudat
- megtanulni ellentmondani, önérvényesítés
- felnőttekkel való párbeszédkészség
- várandósság – új élet keletkezése
- fogamzásszabályozás, fogamzásgátlás
- nemi betegségek
- házasság és család
- személyiséggé válás

Creighton Módszer

Női egészség és családtervezés
Termékeny egészség

A Creighton Model FertilityCare™ Módszer a női ciklus megismerésének, feltérképezésének módszere, ami által lehetővé válik, hogy szándékaink szerint alkalmazzuk **várandósság elkerülésére vagy elérésére**.

A módszer tanulása hozzásegít, hogy felismerjük és átlássuk a női ciklus során bekövetkező változásokat, megkülönböztessük a termékeny és terméketlen időszakokat.

Emellett képesek leszünk **saját egészségünk nyomon követésére** és megőrzésére egész fogamzóképes életszakaszunk során.

A Creighton Módszer a termékenységet nem betegségnek tekinti, hanem egészségünk részének.

A Creighton Módszer nem múltbeli ciklusaink történéseire hagyatkozik, hanem napról napra információt nyújt termékenységünkkel kapcsolatban. **Valódi családtervezési metódus**, ami megtanít testünk jelzéseinek figyelésére, termékenységünk nagyrabecsülésére.

Minden nőnek szüksége van erre a tudásra! A Creighton Módszer előnyei:

- egyénre szabott
- orvosilag biztonságos
- erkölcsileg elfogadható
- könnyű megtanulni
- olcsóbb, mint más fogamzásgátló módszerek
- kiemelkedően megbízható
- természetes és a női ciklushoz igazodik
- közös felelősségen alapul
- tiszteletben tartja a nő méltóságát
- segít a házastársi kötelékek megerősítésében
- nagyon sokoldalú
- precíz
- értékes segítség a meddő párok számára

Hatékony és természetes

A Creighton Módszer nem fogamzásgátlás. Valódi családtervezési rendszer, melynek segítségével természetes módon lehetővé válik a **várandósság elkerülése vagy elérése**, anélkül, hogy termékenységünket elfojtanánk, reprodukív rendszerünket károsítanánk. Sokan nincsenek tudatában annak a ténynek, hogy a várandósság elkerülésre **semmiféle fogamzásgátló eszköz vagy tableta nem nyújt 100%-os „biztonságot”**. Ezzel együtt a Creighton Módszert a várandósság elkerülésére használva több mint 99%-os hatékonysággal számolhatunk. A várandósság elérésében szintén értékes segítség a módszer ismerete, emellett pedig meddőséggel küzdő párok esetében is kiemelkedően eredményes.

EMBERI MÉLTÓSÁG

Szülés - születés

A szülés a szülő nő életének és családjának kivételes eseménye, melynek körülményei mind a gyermek életkezdését, mind a nő anyává válásának folyamatát, **lelki egészségét** alapvetően befolyásolják. A szülés kimenetele, a szülést követő, kórházban töltött időszak és a kapott ellátás pedig meghatározó a szoptatás sikere vagyis a csecsemő egészsége - szempontjából. Az apák kötődését, a család összetartozását, a **nők gyermekvállalási kedvét is nagyban befolyásolja a szülés milyensége**. A szülés éppúgy misztérium ma, mint ezer évvel ezelőtt. A háborítatlan szülés támogatói mindvégig szem előtt tartják a **tiszteletet a születés csodájával szemben**. Tiszteletet az anyasággal szemben és tiszteletet az Élettel szemben.

„Mindenütt jó - de legjobb biztonságban”

A szülés bizonyítottan akkor zajlik a legnagyobb eséllyel **komplikációk nélkül, ha a szülő nő biztonságban érzi magát**. Ehhez elengedhetetlen a megfelelő körülmények megteremtése, valamint, hogy azok legyenek mellette és lássák el, támogassák, akiket ismer és akikben megbízik.

Magyar AnyaBaba szülészetek

Fontos olyan szülészetek kialakítása, ahol tiszteletben tartják a nőket, a gyermekeket és a család jogait, **támogatják a vajúdás és szülés természetes élettani folyamatát**.

Alapelv, hogy az **édesanya és a kisbaba elválaszthatatlan** egységet alkot, érdekeik nem választhatók szét, nem lehet őket külön kezelni!

ALAPVETŐ IGÉNY

Kötődés

A **korai kötődés** - azaz bonding - már a születés, szülés előtt, illetve a **szül(et)és pillanatában** megkezdődik. Elengedhetetlen, hogy a gyermek és az anya elválasztását meggátoljuk az élet első pillanataiban, óráiban, napjaiban. A korai kapcsolat támogatása alapvető fontosságú minden gyermeknél, de ennél is lényegesebb a koraszülötteknél és császármetszéssel világrajötteknél, traumatizált anyáknál. A szül(et)éssel egyaránt megváltoznak mind a gyermek, mind az anya neuropszichológiai mechanizmusai. **A bőrkontaktus elősegíti a szülővé válást, az újszülött adaptálódását**, a természetes, egészséges bio-pszicho-szociális, spirituális folyamatok kibontakozását, megvalósul a kolonizáció, immunológiai, fiziológiai szempontból is **az ideális kezdetet** kapja meg a kisbaba. Megvalósul az egészséges életkezdethez való joga. A támogatásban részesített korai bőrkontaktus anya és gyermeke között a gyermek mellhez kúszását, mellre tapadását eredményezi, megkezdődik a szopás-szoptatás, a gyermek egészségesen adaptálódik és elindul a szülővé válás folyamata. Ez eredményezi a ragaszkodást, ami a biztonságos, szeretetteljes érzelmi kötődés alapja a családokban, valamint a társadalom egészét is szolgálja.

„Létezni” annyit tesz, mint „kapcsolatban lenni”

Nincs még egy olyan **bensőséges egység**, mint az anyáé és a gyermeké - születés előtt és után is jó ideig. Amit a gyermek ekkor tanul, az „kapcsolatban bontakozó tudás”.

Az apa rendszeres, aktív részvétele a gyermek életében - legyen az fiú vagy lány - előre vetíti a szociális viselkedésbeli, pszichológiai és kognitív fejlődés pozitív kimenetelét.

Az anyaság és az apaság nem két elválasztható, jól meghatározható pszichológiai minőséget jelentenek, de nem is azonosak, vagy felcserélhetők. Átfedik és kiegészítik egymást.

Dr. med Christl Ruth Vonholdt



KÖTÖDÉS

az éltető erő

Készült a Bethlen Gábor Alap támogatásával
Megjelent az ERGO-Európai Regionális Szervezet gondozásában

Felelős kiadó és szerkesztő:

Ékes Ilona, az ERGO-Európai Regionális Szervezet elnöke
Budapest, 2018

Készült
a Magyar Kormány
támogatásával



MINISZTERELNÖKSÉG
NEMZETPOLITIKAI ÁLLAMTITKARSÁG



BETHLEN GÁBOR
Alap