Narodit se do bezpečí

ZOHYNE

CENTRUM PREVENCE STRESU, Z.S.

RATOLEST

DOVOLTE NÁM SE PŘEDSTAVIT

3OHYNĚ

www.3bohyne.cz

VIZE Narodit se do bezpečí.

CÍL Podpora vzniku rodiny a jejího zdraví.

Spolek se snaží podporovat všemi dostupnými prostředky mateřské a rodičovské kompetence tak, aby byla co nejdříve posílena zdravá rodičovská vazba a snížena vysoká míra stresu vznikající s příchodem miminka na svět. Podporujeme mladé matky, těhotné samoživitelky, ale také ženy i muže v nové rodičovské roli. Především pak všechny, kteří se cítí v nastávající rodičovské roli nestabilní nebo jakýmkoliv způsobem zahlcení stresem. Předcházíme vzniku tělesných nebo psychických symptomů a jejich přenosu na novorozenou generaci. Považujeme za důležité podporovat klíčové profesionály, kteří usilují o bezpečné zrození a pohybují se v blízkosti vzniku života.

VZNIK SPOLKU První myšlenka na vznik spolku vyšla z potřeb nabídnout nejkřehčím lidem, především těhotným ženám a ženám po porodu, ale i široké veřejnosti kvalitní informovanost a účinné nástroje pro regulaci akutního a chronického stresu v období mezi pandemií covidu-19 a eskalací válečného konfliktu na Ukrajině.

NA CO NAVAZUJEME? Spolek navazuje na dlouholetou praxi a spolupráci odborníků, kteří reflektují souvislosti působení stresu s výskytem fyzických a psychických symptomů u těhotných žen a mladých matek.

Ing. Hana Smičková
předsedkyně

Mgr. Kateřina Veškrnová

zakládající členka spolku

Fyzioterapeutka, poradkyně pro výživu a životní styl. Od roku 2013 se ve své individuální praxi zaměřuje především na těhotné ženy a ženy po porodu. Ve své práci klade důraz na propojování souvislostí, které vedou k hlubšímu porozumění funkce lidského těla. Od roku 2019 spolupracuje s UP Olomouc na projektu Zdravá generace do škol, který vychází z celosvětové studie HBSC o životním stylu dětí. Tvoří a realizuje osvětové programy se zaměřením na výživu, kterými oslovuje širokou veřejnost. Od roku 2021 využívá principy konceptu Somatic experiencing®, který jí pomohl pochopit důležitost prevence stresu v životě jedince. Je členkou České asociace Somatic experiencing®.

www.katerinaveskrnova.cz

BOHYNĚ

Mgr. Radka Tomášková, SEP

zakládající členka spolku

Somatic experiencing® praktikující fyzioterapeutka. Zkušenosti sbírá v rozmanité praxi fyzioterapie od roku 1996. Od 2006 se věnuje výhradně mateřským tělesným tématům, podporuje ženy ve snaze o početí, v těhotenství i po porodu. Stává se lektorkou Metody Ludmily Mojžíšové, tradičního českého konceptu pro podporu plodnosti. Od roku 2018 aplikuje do praxe poznatky Dr. Petera Levina Somatic experiencing® a jiných odborníků na somatický přístup široké problematiky působení stresu a traumatu na tělesný systém. Je členkou rady České asociace Somatic experiencing®, členkou UNIFY, členkou ČLS JEP, Společnosti pro myoskeletální medicínu.

Publikace:
Tomášková, R. (2018). Plodná vize. Praha: Zlatý květ.

Tomášková, R. (2021). Specifická témata ženského zdraví. Kap. 9. In Jochmannová, L. & Kimplová, T. (Eds.) a kol. Psychologie zdraví. Grada

www.radkatomaskova.cz

HISTORICKÉ MILNÍKY CENTRA

BOHYNĚ

2016 Otevíráme centrum pro mateřská tělesná témata a osobnostní rozvoj žen

2017 Vzděláváme nastávající maminky a fyzioterapeutky

2018 Vydáváme knihu Plodná vize, mateřská touha očima fyzioterapeutky

2020 Pandemická zkušenost nám ukazuje nárůst stresu u těhotných žen a matek. Zaměřujeme se na online podporu a edukaci působení stresu na organismus s cílem tuto zátěž zmírnit.

2022 Válka na Ukrajině nás vede k úvaze nad udržitelností lidského zdraví. Nabízíme opakovaně veřejnosti nástroje k regulaci akutní stresové zátěže. Zapojujeme se do pomoci uprchlíkům ve spolupráci s KACPU Olomouc. Edukujeme veřejnost o stresu a jeho vlivu na lidské zdraví.

2023 Rozšiřujeme centrum pro individuální a skupinovou práci s klienty. Nabízíme prostor k supervizním a intervizním setkávání studentů Somatic experiencing®. Vzděláváme fyzioterapeutky o vysoké míře stresu, traumatu a seberegulaci. Zakládáme spolek.

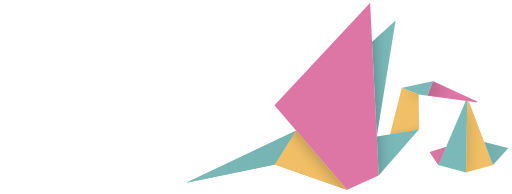
POVEDLO SE

1. Porodní trauma ve fyzioterapii a nástroje seberegulace v klientské praxi (2023) – Třídenní odborně-sebezkušenostní seminář vedený Mgr. Radkou Tomáškovou v Bratislavě.
2. Spolupráce s KACPU Olomouc v krizové intervenci (2022–2023) – Assyst® protokol pro regulaci akutní stresové zátěže pro uprchlíky i širokou veřejnost.
3. Peer setkávání studentů a praktikantů Somatic experiencing® (2021–2023)
4. Fyziocafé Olomouc (2022, 2017) – Odborné besedy asociace studentů fyzioterapie. Téma Funkční sterilita žen v komplexním přístupu soukromé praxe Mgr. Radky Tomáškové a metoda Ludmily Mojžíšové v celostním přístupu.
5. Supervize ve fyzioterapii (2021) – Osvěta o důležitosti supervizí v pomáhajících profesích. Supervize vede Mgr. Eva Směšná, SEP psycholožka a psychoterapeutka.
6. Tělo, duše, neplodnost (2021, 2019, 2018) – Odborný sebezkušenostní seminář pro ženy, které usilují o mateřství.
7. Spokojený bancek pro holky a kluky (2021) – Osvětová online beseda o výživě a životním stylu pro adolescenty a dospívající s Mgr. Kateřinou Veškrnovou.
8. Intervize ve fyzioterapii (2020, 2019) – Pravidelné profesní setkávání pod odbornou garancí Mgr. Radky Tomáškové. Osobně v centru prevence stresu nebo online.
9. Měkké techniky pánevního dna (2019, 2018) – Sebezkušenostní odborný seminář pro fyzioterapeutky.
10. Femina (2017, 2016) – Sebezkušenostní cyklus seminářů pro ženy. Osobně v centru prevence stresu.

KOŘENY

Somatic experiencing®, Dr. Peter A. Levine, PhD.
Soma-embodiment®, Dr. Sonia Gomes, PhD., SEP
Tune in to Children®, Ale Duarte
SAFE®, Univ. Prof. Dr. med. Karl Heinz Brisch
Tradice metody Ludmily Mojžíšové
Emotion First Aid®, Dr. Cathy Lawi, PhD.

PŘEDSTAVUJEME



RATOLEST

1 Prevence vzniku **PORODNÍHO TRAUMATU** pro single těhotné ženy

2 Prevence vzniku **VÝVOJOVÉHO TRAUMATU** pro vznikající rodinu

3 Prevence vzniku **SEKUNDÁRNÍHO TRAUMATU** ve fyzioterapii a porodnictví

Kombinace nástrojů

Fyzioterapie – tělesná podpora v mateřství nástroji fyzioterapie.

Psychoterapie – úzká spolupráce s odborníky z řad psychologů.

Somatic experiencing® – somatický přístup zaměřený na regulaci vysoké míry stresu nervového systému.

1 PROGRAM PREVENCE

RATOLEST

Tělesná a psychologická podpora žen, které zůstaly na těhotenství samy.

Být samoživitelkou na samém počátku těhotenství je náročné. Zůstat v nejistotě, sama na tělesné změny, nevolnosti, porod, kojení, šestinedělí, stejně jako na noční pláč, přebalování nebo výchovu svého dítěte není fér. Chceme podpořit osamocené těhotné maminky, které se z jakéhokoliv důvodu ocitnou v nejkřehčím období života bez partnera nebo jinak tíživé situaci. Program pomáhá udržet osamocené těhotné ženy zdravé, kompetentní, stabilní a sebevědomé. Ty nejcennější zdroje pro budoucí maminky jsou zdroje vnitřní, ty, které poskytuje jejich individuální tělesný systém. Chceme ženám umožnit dobře se připravit na příchod nového života, a to tělesně i psychicky. Chceme jim dát možnost už v těhotenství zjistit, že se mohou spolehnout na své tělo. Že s miminkem nejsou samy a mohou svůj vztah budovat od samého počátku kvalitně, bez ohledu na stresující okolnosti. Upozorňujeme na křehkost vznikající vazby matka–dítě a skutečnost, že rodičovská role (matka, otec) je šancí k růstu, která si zaslouží maximální podporu. Každá žena potřebuje podporu v jiné fázi mateřství. Proto je naší snahou pokrýt individuální tělesnou a psychologickou podporu v co nejširším rozsahu:

BALÍČEK PODPORY

10x

- **předporodní příprava** pro osamocené těhotné ženy, těhotné ženy v nouzi
- **integrace porodního zážitku** pro ženy po porodu
- **stabilizace tělesného systému** pro ženy v nouzi, které potřebují následnou odbornou podporu

„Ratolest klíčí a prosperuje z kmene minulých zkušeností.“

INSPIRUJE NÁS REÁLNÝ ŽIVOT

RATOLEST

Bára

Co se ti jako čerstvě těhotné ženě přihodilo?

Když jsem v září roku 2022 otěhotněla, byla jsem štěstím bez sebe. S partnerem jsme se sice o miminko aktivně nesnažili, ale věděli jsme, že bychom ho v blízké době chtěli, a kdyby se zadařilo, vůbec by nám to nevadilo. Tak se taky stalo. Oba jsme měli velkou radost. Jak to tak v prvním trimestru bývá, byla jsem hodně unavená a bylo mi zle. Nebyla jsem schopna v domácnosti fungovat jako dřív ani dělat věci, které jsem dělala dřív. Tehdy si bývalý přítel uvědomil, co se vlastně děje a co se změní, a těsně před koncem prvního trimestru to vzdal. Našel si novou přítelkyni a mě ze dne na den vypakoval z našeho bytu i ze svého života.

Proč ses rozhodla v těhotenství vyhledat pomoc?

Věděla jsem, že si nemůžu a nechci dovolit padnout. Věděla jsem, že mám jen omezený čas na to, abych se dala do pořádku, než se miminko narodí. Chtěla jsem tam pro něj být se vším všudy. Nechtěla jsem si nechat zkazit období, na které jsem se tak těšila. Naštěstí jsem věděla, na koho se obrátit, a jsem obrovsky vděčná, že tu pro mě po celou dobu mého těhotenství byl odborník.

V čem pro tebe měla možnost tělesné a psychické přípravy význam, přínos a efekt?

Jak fyzická, tak psychická příprava pro mě byly nesmírně přínosné. Po fyzické stránce pro mě bylo uklidňující vědět, že moje tělo těhotenství zvládá a vede si dobře. Samotná předporodní příprava byla nesmírně uklidňující, věřím, že můj nervový systém byl lépe připraven na porod. Fyzioterapeutka mi pomohla uvolnit svaly pánevního dna a kyčelní klouby. Věřím, že pro mě teď bude jednodušší se uvolnit a moje tělo bude vědět, jaké svaly použít nebo naopak uvolnit, až se miminku bude chtít na svět.
Co se týče psychické přípravy, ta pro mě byla ještě cennější než příprava fyzická. Pro nastávající maminku je všechno nové, a zvlášť v situaci, jako je ta moje, v sobě potřebuje pomoci najít jistotu, že to, co přijde, zvládne. Pomoc mi umožnila najít jistoty jak v mém okolí, tak ve mně samotné takovým způsobem, že to pochopilo nejen moje racionální myšlení, ale celý můj nervový systém. Moje tělo jistotám uvěřilo zevnitř. Za pomoci technik Somatic experiencing® a psychoterapie jsem našla nejen zmíněné jistoty, ale také jsem se naučila nastavit hranice a způsob, jak se můžu dostat do pohody a najít v sobě klid, který je tak potřebný.
Jsem nesmírně vděčná za možnost preventivní program využít. Bez této pomoci bych nebyla tam, kde jsem teď – klidná a jistá, že zvládnu všechno, co mě čeká. Každé nastávající mamince, a to nejen v nepříznivé situaci, bych přála mít možnost této podpory využít.

„Podporujeme život tady a teď...“

2 PROGRAM PREVENCE

RATOLEST

Přípravný vzdělávací kurz pro mladé rodiče.

Vytvořili jsme kurz podle principů mentoringu SAFE® Univ. Prof. Karla Heinze Brische se zaměřením na podporu zdravé rodičovské vztahové vazby. Stát se rodičem je velká věc. Často si však velikosti životní změny, odpovědnosti a významu nejsme plně vědomi. Vztah, který nabízí máma a táta, nás utváří pro další možnosti vztahování se do budoucna. Zdravá vztahová vazba je klíčová pro zdravý vývoj dítěte, jeho inteligenci a odolnost. Je dobré vědět, co znamená zdravá vztahová vazba, jak se projevuje a jak ji lze pozitivně ovlivnit ještě před narozením a dále rozvíjet během života ze strany matky, otce nebo pečovatele. Vnášíme do předporodní přípravy budoucích rodičů nový prvek edukace o zdravé vztahové vazbě a klíčových oblastech regulace stresu v raných fázích rodičovství. Vysvětlujeme, jakým způsobem je vhodné se starat o svůj vlastní dospělý nervový systém, který může již v raných fázích rodičovství vykazovat zahlcení stresem. Rozvíjíme rodičovské kompetence, pozitivní edukací působíme na transgenerační přenos, pomáháme dětem se narodit do laskavého a vlídného prostředí.

KURZ NABÍZÍ 3 JEDNODENNÍ SETKÁNÍ.

máma
táta
rodiče

„ Připrav se, pozor, rodina! “

3 PROGRAM PREVENCE

RATOLEST

Pro citlivé a odolné profesionály.

Podporou klíčových profesionálů usilujeme o bezpečné prostředí pro narození a vývoj dětí. Spolek tvoří neutrální prostor pro vzdělání v oblasti prevence stresu, seberegulace, rozvoje kapacity a budování odolnosti klíčových odborníků pohybujících se v bezprostřední blízkosti těhotných žen, rodících žen, čerstvě narozených dětí a mladých rodičů. Program se zaměřuje na rozvoj kompetencí zdravého profesionála v profesích:

FYZIOTERAPIE | PORODNÍ ASISTENCE | DULA | POPORODNÍ DULA | LAKTAČNÍ PORADKYNĚ | PORODNICTVÍ

Pravidelná osobní nebo skupinová setkání, určená ke sdílení zkušeností, praktickému nácviku seberegulace, tréninku tělesné pozornosti, která je předpokladem správného fungování individuálního nervového systému. Pouze profesionál s vybudovanou a dostatečně odolnou kapacitou nervového systému a zdravými hranicemi může zůstat neutrálně naladěný, sociálně angažovaný a stabilní. Jen tak lze opakovaně poskytovat péči a bezpečí těm nejkřehčím v nejdůležitějším období jejich života. Pomáháme klíčovým profesionálům najít dovednosti k udržení rovnováhy v pracovním i osobním životě.

Podporujeme růst zdravé komunity profesionálů a odborníků Somatic experiencing® v České republice. Opakovaně poskytujeme neutrální prostor k setkávání a pokročilému specializovanému vzdělávání somatické práce. Zveme zahraniční lektory, spolupracujeme s organizátory výcviku Somatic experiencing®, Asociací Somatic experiencing® v ČR. Snažíme se o prevenci sekundárního traumatu, posílení kompetencí jednotlivce, ochranu lidského potenciálu, regulaci pracovních kolektivů a ochranu dětí přicházejících na svět.

- **individuální regulace** umožňuje na neutrální půdě ošetřit stresová témata pracovního nebo osobního charakteru.
- **seberegulační den** jednodenní skupinové setkání odborníků podporující vnímání zdravých hranic těla a tělesného bezpečí.
- **vzdělání** kurzy a workshopy.

„Tvůj život je příliš důležitý na to, aby se rozpustil ve stresu“

když rádi podpoříte, budeme rády...

3BOHYNE
CENTRUM PREVENCE STRESU, Z.S.

RATOLEST

Název:		3Bohyně – centrum prevence stresu, z. s.
Sídlo:		Ztracená 36, Olomouc 779 00, CZ
IČO:		0019535236
Banka:		Fio banka, a.s.
Číslo účtu:		2802659797 / 2010
IBAN:		CZ59 2010 0000 0028 0265 9797
BIC/SWIFT:		FIOBCZPPXXX
Kontaktní osoba:		Ing. Hana Smičková, předsedkyně
	tel.:	+420 777 617 307
	email:	info@3bohyne.cz

Partneři **Olivy** | **Plodná vize** | **Bazos.cz** | **Harant.cz**