

Wsparcie i Pomoc

Grupa wsparcia - to forma wsparcia psychospołecznego, w której członkowie świadczą sobie różnego rodzaju pomoc. Zwykle w grupach wsparcia uczestniczą osoby, które **łączą podobne problemy i trudności**.

Grupy takie mają charakter formalny (prowadzone przez jedną profesjonalnie przygotowaną osobę). Mają charakter otwarty (gdy w każdym momencie mogą dołączyć do nich nowi członkowie) lub zamknięty (gdy nowi członkowie nie mogą dołączać do spotkań po ich rozpoczęciu).

Udział w grupie **wsparcia polega na dzieleniu się własnymi doświadczeniami** z innymi jej członkami, słuchaniu, nawiązywaniu kontaktu, dzieleniu się pożytecznymi informacjami, udzielaniu sobie wzajemnie wsparcia emocjonalnego. Aktywne uczestnictwo w grupie wsparcia pomaga w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami. Spotkania grup wsparcia odbywają się w przyjaznej atmosferze.

Kontakt:

Odonata - Anna Fiema

tel. +48 604 198 120

Ul. Konarskiego 30/1

30-049 Kraków

www.odonata.com.pl

odonata.grupywsparcia@gmail.com

Oferujemy również:

Psychoterapię indywidualną

Psychoterapię par

Psychoterapię grupową

Odonata oferuje grupy wsparcia

oparte na zasadach poufności, nieoceniania, nie krytykowania, nie przerywania wypowiedzi, udzielania informacji zwrotnych w trosce o osobę, do której mówimy.

Z uwagi na większą spójnością, poczucie bezpieczeństwa i otwartość uczestników, grupy mają charakter zamknięty. Spotkania odbywają się raz w tygodniu i trwają 1,5 godziny. Liczba uczestników w grupie 6-8 osób. Prowadzone przez profesjonalistów pozwalają na „głębsze” zajęcie się problemami.

Tematy wokół, których koncentrują się grupy wsparcia:

- ☹ jeżeli przechodzisz kryzys, czujesz bezradność, niskie poczucie własnej wartości,
- ☹ jeżeli czujesz samotność, smutek, a może starość i przemijanie,
- ☹ jeżeli czujesz, że utknęłaś w miejscu i przytłaczają Cię czarne myśli, a pragniesz zmiany,
- ☹ jeśli straciłeś kogoś bliskiego i czujesz, że to Cię zamknęło na świat i ludzi, na bliskich,
- ☹ jeśli jesteś rodzicem, opiekunem dziecka niepełnosprawnego i doświadczasz lęku, smutku, beznadziei,
- ☹ jeśli jesteś rodzicem dziecka, z którym nie dajesz sobie rady,
- ☹ jeśli czujesz, że potrzebujesz pomocy, a Twój temat nie pojawił się tutaj do tej pory,

jeśli jedna odpowiedź na powyższy temat jest twierdząca,

to grupa wsparcia jest dla Ciebie !