

GRUPA WSPARCIA

DLA PAŃ DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY OD BLISKICH OSÓB

JEŻELI KTOŚ Z TWOICH BLISKICH:

- ☒ WYŚMIEWA CIĘ LUB WYSZYDZA
- ☒ WYZYWA CIĘ, OBRAŻA, GROZI, ŻE COŚ CI ZROBI, JEŻELI SIĘ NIE PODPORZĄDKUJESZ
- ☒ KRYTYKUJE CIĘ I NIE LICZY SIĘ Z TWOIM ZDANIEM
- ☒ WYDZIELA CI PIENIĄDZE LUB NIE ŁOŻY NA WSPÓLNE UTRZYMANIE
- ☒ KARZE CIĘ
- ☒ UDERZA CIĘ, POPYCHA, SZTURCHA
- ☒ ZAKAZUJE CI KONTAKTOWANIA SIĘ Z RODZINĄ LUB PRZYJACIÓŁMI
- ☒ KONTROLUJE TWOJE TELEFONY I SMS-y
- ☒ CELOWO NISZCZY TWOJE PRZEDMIOTY LUB SPRZĘTY DO MOWE

**ZGŁOŚ SIĘ PO POMOC
ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W GRUPIE
WSPARCIA, KTÓRA POMOŻE CI RADZIĆ SOBIE Z
TAKIMI SYTUACJAMI
MASZ PRAWO DO SZACUNKU,
BLISKOŚCI I POROZUMIENIA**

OFERUJEMY

- ☒ POMOC W LEPSZYM RADZENIU SOBIE Z TRUDNĄ SYTUACJĄ,
- ☒ WSPARCIE I ZROZUMIENIE, KTÓREGO MOŻESZ DOŚWIADCZYĆ ZARÓWNO OD PROFESJONALNYCH TERAPEUTEK PROWADZĄCYCH GRUPĘ, JAK I OD INNYCH PAŃ W PODOBNEJ SYTUACJI
- ☒ SZANSĘ NA ZMIANĘ SWOJEJ SYTUACJI
- ☒ SZANSĘ NA LEPSZE ZROZUMIENIE SIEBIE, SWÓJ ROZWÓJ I ZADBANIE O SIEBIE I SWOICH NAJBLIŻSZYCH

CO DAJE GRUPA WSPARCIA?

Pozwala **odzyskać wiarę w siebie, siłę i świadomie kierować swoim życiem**. Daje możliwość **uzyskania wsparcia** od innych osób, które mają podobne trudności, poznania jak inni sobie z nimi radzą. Grupa Wsparcia polega na regularnych spotkaniach grupy 4-10 osób. Dzięki sobie nawzajem i przy pomocy terapeutów uczą się one nowych, **lepszyc sposobów radzenia sobie** w życiu oraz budowania zaufania, **lepszego chronienia siebie i dzieci przed przemocą**. Osoby korzystające z Grup Wsparcia często odczuwają wyraźną ulgę, ponieważ nie pozostają same z problemem, nabierają odwagi do zmian, zaczynają w siebie wierzyć, otrzymują wsparcie od innych.

JAK TO BĘDZIE WYGLĄDAĆ?

Nasza grupa będzie spotykać się raz w tygodniu od połowy września do grudnia 2012 roku. Planowane jest 12 spotkań grupy, w której będzie uczestniczyło od 4 do 10 par borykających się z problemem przemocy w swoich związkach i rodzinach. Wszystkie osoby w grupie, jak również terapeutki będzie obowiązywała ZASADA DYSKREJCJI – czyli zachowania tajemnicy.

JAK MOŻNA ZGŁOSIĆ SIĘ DO UDZIAŁU W GRUPIE WSPARCIA?

Możesz zgłosić się do: Ośrodka Pomocy Społecznej w Sułkowicach ul. Sportowa 52, lub do Punktu Konsultacyjnego dla Ofiar i Sprawców Przemocy, tel: 726 510 520.

INNE WAŻNE PYTANIA I ODPOWIEDZI:

- A MOŻE LEPIEJ NIE MÓWIĆ O TRUDNYCH SPRAWACH, BY ICH NIE

"ROZDMUCHIWAĆ"? - Taka pokusa występuje niejednokrotnie. Czasem wolimy przemilczeć pewne sprawy, uznając, że wtedy one samoistnie znikają. Tymczasem jest przeciwnie: one są obecne, niejako "z tyłu" głowy. A zatem właśnie mówiąc uwalniamy się od pewnych obciążeń. Dzieląc się jakąś historią z innymi osobami możemy zobaczyć ją z innej perspektywy. Możemy też otrzymać wsparcie i zrozumienie od innych osób.

- **NIE JESTEM PEWNA, CZY MAM CZAS NA TAKIE RZECZY.** - Tak naprawdę zainwestowany czas może się zwrócić, gdyż potem go mniej tracimy na np. martwienie się, zastanawianie, ociąganie. Poza tym warto rozważyć, czy własny rozwój i zmiana w życiu nie są warte poświęcenia odrobiny czasu.

- **CZY NIE LEPIEJ OPOWIEDZIEĆ O SWOICH PROBLEMACH NA SPOTKANIU W CZTERY OCZY?** – Spotkanie indywidualne z psychologiem i spotkania grupy to zupełnie inna jakość. Owszem, niektóre osoby mogą czuć się bezpieczniej na początku kontaktu w przypadku relacji jeden na jeden. Niemniej jednak grupa daje nam wsparcie, cenne uwagi, refleksje. Inni ludzie stanowią tzw. lustro społeczne, dając nam nowe światło na pewne sprawy, w grupie możemy odnaleźć podobieństwa, stworzyć ważne dla siebie relacje.

- **- CZY NIE WYSTARCZY PO PROSTU POSTARAĆ SIĘ ZMIENIĆ?** - Niestety nasza psychika skonstruowana jest tak, że rzadko, kiedy możemy się zmienić od razu gdy tego chcemy. Zazwyczaj jest do tego potrzebny impuls z zewnątrz i trochę włożonej w zmianę pracy, którą właśnie uczymy się wykonywać na grupie wsparcia.

- **JAK MOŻNA OTWARCIE ROZMAWIAĆ Z OBCYMI OSOBAMI?** – Naturalny jest proces, że na początku grupa się nie zna. Gdy nie znamy innych osób, nie od razu mamy do nich pełne zaufanie. Początkowe spotkania grupy służą, zatem lepszemu poznaniu się, zbliżeniu się do siebie. Ponadto spotkania grupy wsparcia to doskonała okazja, by rozwijać zaufanie o innych ludzi.

- **SKĄD MAM PEWNOŚĆ, ŻE PORUSZANE PRZEZE MNIE SPRAWY POZOSTANĄ TAJEMNICĄ?** - Już przed rozpoczęciem grupy podpisujemy z każdym uczestnikiem kontrakt, który jest rodzajem umowy opisującej też zasadę dochowania tajemnicy. Ponadto podczas pierwszego spotkania grupy wszyscy razem rozmawiamy o zasadach. Wszyscy członkowie grupy są w takiej samej sytuacji. Dla prowadzących grupę dyskrekcja jest obowiązkiem zawodowym.