

UWAGA !

NIEDŁUGO RUSZAJĄ W KROŚCIENKU NAD DUNAJCEM

GRUPY WSPARCIA

Kryzysy to bolesna część życia, ale także zapowiedź nadchodzących zmian, która może dawać nadzieję. Nasze życie składa się z kryzysów naturalnych, takich jak narodziny lub śmierć, ale zdarzają się także takie, które spadają na nas nieoczekiwanie, np. utrata pracy, poważne problemy w związku czy doświadczenie przemocy. Zdarza się, że znane nam sposoby radzenia sobie z trudną sytuacją okazują się niewystarczające. W takich momentach łatwo stracić pewność siebie, poczucie sprawczości i kontroli nad naszym życiem. Warto wtedy poszukać wsparcia i siły, którą dają spotkania grupowe.

Grupa Wsparcia jest formą pomocy dla osób, które doświadczają podobnego rodzaju problemów. Daje możliwość uzyskania wsparcia emocjonalnego w sytuacji kryzysu życiowego bądź na skutek doświadczanej traumy. Uczestnictwo w grupie wsparcia daje także bezpieczną przestrzeń do dzielenia się uczuciami, które z różnych przyczyn zewnętrznych są nierzadko tłumione. W grupie wsparcia uczestnik traktowany jest indywidualnie i podmiotowo z zachowaniem szacunku dla mówienia o problemach czy sposobu przeżywania traumy.

1. DLA KOBIET W KRYZYSIE

Jeżeli przechodzisz kryzys, czujesz, że utknęłaś w miejscu – ta grupa jest dla Ciebie. Będziesz mogła porozmawiać z kobietami w podobnej sytuacji, podzielić się własnymi doświadczeniami, otrzymywać i dawać zrozumienie i wsparcie emocjonalne.

SZCZEGÓŁY

Grupa ma charakter otwarty, co oznacza, że po utworzeniu grupy jej skład może się zmienić (za zgodą uczestniczek). Odbędzie się 10 spotkań grupowych. Będziemy spotykać się raz w tygodniu przez 120 minut. **Czas trwania:** Poniedziałki od 18:00 do 20:00. Spotkania rozpoczną się na początku lipca lub na początku sierpnia 2020 roku (po zrekrutowaniu Grupy) i potrwać przez kolejnych 10 tygodni. **Miejsce spotkań:** Krościenko nad Dunajcem, ul. Rynek 32 (budynek Starej Plebani). **Uczestnictwo w grupie jest bezpłatne.**

2. DLA MĘŻCZYŹN W KRYZYSIE

Jeżeli przechodzisz kryzys, czujesz, że utknąłś w miejscu – ta grupa jest dla Ciebie. Będziesz mógł porozmawiać z mężczyznami w podobnej sytuacji, podzielić się własnymi doświadczeniami, otrzymywać i dawać zrozumienie i wsparcie emocjonalne.

SZCZEGÓŁY

Grupa ma charakter otwarty, co oznacza, że po utworzeniu grupy jej skład może się zmienić (za zgodą uczestników). Odbędzie się 10 spotkań grupowych. Będziemy spotykać się raz w tygodniu przez 120 minut. **Czas trwania:** Soboty od 10:00 do 12:00. Spotkania rozpoczną się na początku lipca lub na początku sierpnia 2020 roku (po zrekrutowaniu Grupy) i potrwać przez kolejnych 10 tygodni. **Miejsce spotkań:** Krościenko nad Dunajcem, ul. Rynek 32 (budynek Starej Plebani). **Uczestnictwo w grupie jest bezpłatne.**

WARUNKIEM PRZYJĘCIA DO GRUP JEST ODBYĆCIE ROZMOWY WSTĘPNEJ Z PROWADZĄCĄ GRUPĘ W TERMINACH: 22.06.2020R. LUB 04.07.2020R. PROSIMY O KONTAKT POD NUMEREM: 509 872 597 LUB 18 262 30 09 (GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W KROŚCIENKU N.D)

KTO POPROWADZI GRUPĘ WSPARCIA

Beata Lutomska – magister pedagogiki, trener, mediator. Certyfikowany specjalista w zakresie pomocy ofiarom przemocy w rodzinie. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu mediacji i negocjacji społecznych; zaawansowane, certyfikowane szkolenie z zakresu mediacji rodzinnych; Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie; Studium Pomocy Ofiarom Przemocy w Rodzinie; specjalizacyjne szkolenie z zakresu pracy z rodziną w której wystąpił problem wykorzystywania seksualnego.

Serdecznie zapraszamy !

Beata Lutomska
Specjalista w zakresie pomocy
ofiarom przemocy w rodzinie

Adam Musiał
Kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy
Społecznej w Krościenku nad Dunajcem

Zadania realizowane przez GOPS w Krościenku nad Dunajcem zostały sfinansowane ze środków otrzymanych od Wojewody Małopolskiego w ramach dotacji celowej (budżet zadaniowy: 13.1.2.1 – wsparcie finansowe zadań i programów realizacji zadań pomocy społecznej) na rok 2020.