

Krótkoterminowa grupa terapeutyczna dla dorosłych

W styczniu 2014r. rozpoczną się spotkania grupy psychoterapeutycznej dla dorosłych. Spotkania będą się odbywać we wtorki i środy od godziny 20.30 do godziny 22.00 na terenie Poradni Zdrowia Psychicznego przy ul. Toruńska 18b/e w Gdańsku(wejście od strony Motławy).

Do udziału w grupie zapraszamy osoby pełnoletnie, które:

- Δ są niezadowolone z tego jak wygląda ich życie
- Δ chcą poprawić swoje stosunki z innymi ludźmi a zwłaszcza bliskimi
- Δ chcą dowiedzieć się więcej o sobie w oparciu o informacje zwrotne od uczestników grupy i prowadzących
- Δ przeżywają różne trudne uczucia, których źródło nie jest jasne i nie potrafią sobie z nimi radzić
- Δ dostrzegają, że ich życiem rządzi pewien przynoszący cierpienie wzór, od którego trudno się uwolnić
- Δ chcą się rozwijać i ciekawi je ta forma pracy nad sobą

Co może wnieść Grupa Terapeutyczna? Grupa psychoterapeutyczna to unikalna szansa poznania siebie w kontakcie z innymi ludźmi. Jest wystarczająco podobna do codzienności, by pojawiające się w niej zjawiska mogły być postrzegane jako analogia do tego, z czym borykamy się w życiu. Zarazem, dzięki obowiązującym w niej zasadom, jest też wystarczająco bezpieczna aby móc mówić o tym, co trudne, niejasne, wstydlive.

Jak wyglądać będzie struktura grupy? Grupa ma charakter zamknięty. Spotkania odbywać się będą dwa razy w tygodniu po półtorej godziny. Liczebność wynosi docelowo 12 osób. Czas trwania: od 17 września do połowy marca 2014 – 52 spotkania. **Koszt udziału w grupie:** koszt udziału na grupie jest pokrywany przez Narodowy Fundusz Zdrowia, warunkiem więc uczestnictwa jest posiadanie ubezpieczenie zdrowotnego.

Kwalifikacja do grupy Wejście do grupy poprzedzają dwie lub cztery indywidualne rozmowy z 2 prowadzącymi. Pozwalają one wyjaśnić wątpliwości, określić przydatność tej formy pomocy dla zgłaszającej się osoby, omówić szczegóły funkcjonowania grupy i określić konkretne zasady bycia w niej. Do podstawowych zasad należą umowa o zachowaniu w tajemnicy tego, o czym mówiono w czasie spotkań grupy, oraz zobowiązanie do obecności na sesjach. **Spotkania grupy i rozmowy indywidualne będą prowadzone** przez doświadczonych psychoterapeutów Dorotę Modrzyńską oraz Tomasza Kwiatkowskiego.

Zgłoszenia: zapisy w rejestracji Przychodni Optimmed Potrzebne: skierowanie przez psychiatrę do terapeuty indywidualnego lub w przypadku osób, które nigdy nie korzystały z pomocy w naszej poradni skierowanie na psychoterapię w PZP od lekarza pierwszego kontaktu do psychologa lub poprzez kontakt z psychiatrą naszego ośrodka.

Prowadzący: Dorota Modrzyńska i Tomasz Kwiatkowski