

Długoterminowa grupa terapeutyczna dla dorosłych

W styczniu 2014r. rozpoczną się spotkania grupy psychoterapeutycznej dla dorosłych. Spotkania będą się odbywać we wtorki od godziny 18.45 do godziny 20.15 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, wstydliwe.

Jak wyglądać będzie struktura grupy?

Grupa ma charakter półotwarty. Oznacza to, że skład grupy może się zmieniać w czasie, w zależności od odchodzenia dotychczasowych uczestników i pojawiania się nowych. Czas pobytu w grupie poszczególnych osób nie może być krótszy niż 3 miesiące, a jego górna granica nie jest określona. Liczebność grupy może więc ulegać zmianie, planujemy jednak, że będzie docelowo wynosiła 12 osób. Długość grupy zależna jest od kontraktu, który zostanie podpisany na najbliższe lata. Przewidywana długość 2-3 lata. **Koszt udziału w grupie:** koszt udziału na grupie jest pokrywany przez Narodowy Fundusz Zdrowia, warunkiem więc uczestnictwa jest posiadanie ubezpieczenia zdrowotnego.

Kwalifikacja do grupy

Wejście do grupy poprzedzają dwie lub jedna 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 Joannę Rozkwitalską. W trakcie trwania grupy może się zdarzyć obecność drugiego terapeuty nie krótsza niż rok.

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 Joanna Rozkwitalska