

PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ PRO RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY A BLÍZKÉ LIDÍ S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM V ASISTENCE, O.P.S.

Asistence, o.p.s. nabízí rodinným příslušníkům, blízkým a pečujícím o lidi s tělesným individuální psychologické poradenství a podpurné skupiny zaměřené na psychologickou podporu.

INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ

O co se jedná?

Pro rodiče, sourozence i další blízké osoby může život s člověkem se zdravotním postižením přinášet otázky a výzvy, které nejsou vždy lehké a mohou vést k bezradnosti nebo pocitu bezmoci. Individuální poradenství představuje možnost promluvit si o problémech a starostech s poradkyní, která se každému klientovi věnuje v individuálním rozhovoru, a to podle jeho potřeb jednorázově nebo opakovaně.

K čemu Vám může být?

Na tom, o čem potřebujete mluvit a jaké situace řešit, se dohodnete s poradkyní. Obvykle je individuální psychologické poradenství zaměřeno na to, aby klienti mohli:

- sdílet své starosti, radosti, které se týkají života s člověkem se zdravotním postižením,
- lépe pochopit svou roli pečujícího a odlišit tuto roli od dalších rolí, zejména od dalších rolí v rodině,
- ujasnit si své možnosti i limity, hledat cesty, jak zacházet se svou specifickou situací,
- zamyslet se nad svými postoji a hodnotami, přáními a obavami, které v současnosti prožíváte,
- řešit problémy s odstupem a tvůrčím způsobem, včas rozpoznat úskalí a umět případně vyhledat přiměřenou pomoc.

Kdy, kde a jak probíhá?

Individuální psychologické poradenství je realizováno prostřednictvím osobních schůzek klienta nebo klientů (rodičů, příbuzenské dvojice atp.) s poradkyní.

Setkání probíhají v termínech podle domluvy (např. jednou týdně nebo nepravidelně) a mohou být jednorázová i opakovaná. Mohou se konat na pracovišti Asistence, o.p.s., Na Topolce 1 nebo Pujmanové 7 na Praze 4, nebo na jiném vhodném místě podle vzájemné domluvy.

Individuální psychologické poradenství je bezplatné.

PODPŮRNÁ SKUPINA

O co se jedná?

V podpůrné skupině mohou blízké osoby navzájem sdílet své zážitky a zkušenosti v atmosféře podpory a dobré vůle. Je to otevřený prostor pro sdílení obav, nadějí, tajných přání i těžkých snů.

K čemu Vám může být?

Podpůrná skupina umožňuje:

- vzájemnou podporu lidí v podobných životních situacích (např. otázky kolem budoucnosti a osamostatňování dětí s postižením nebo kolem vztahu k dítěti),
- zažít pocit sounáležitosti ("nejsm v tom sám"),
- sdílet a reflektovat své zážitky a zkušenosti a zjistit, jak podobné situace řeší lidé s podobnou životní zkušeností,
- rozvoj sebepoznání, ujasnění si své situace, možností, zdrojů i limitů.

Kdy, kde a jak probíhá?

Setkání se konají jednou měsíčně (obvykle každé druhé pondělí v měsíci) v podvečerních hodinách a trvají 90 minut. Setkání se konají v prostorách Asistence, o.p.s., Na Topolce 1, nebo jinde podle předchozí domluvy. Informace o konkrétních termínech setkání je zveřejněna na webových a facebookových stránkách Asistence.

Skupina je vedena psychologickým poradcem a je částečně otevřená. Její účastníci se tedy mohou průběžně měnit, noví mohou přicházet a jiní mohou docházení ukončovat. Témata setkání nejsou obvykle předem stanovená, mění se podle aktuálních potřeb a zájmu účastníků.

Účast na skupinovém setkání je bezplatná.

KONTAKTY

Další informace najdete na stránkách <http://www.asistence.org>.

V případě zájmu o individuální psychologické poradenství nebo o účast na podpůrně terapeutické skupině kontaktujte **Mgr. Vlastu Stupkovou** na tel. 739 014 934 nebo na emailu vlasta.stupkova@asistence.org.

V. Stupková je poradkyně a terapeutka, která využívá dynamické přístup. Má výcvik v psychoterapii, kurz krizové intervence a rodinného poradenství. Dlouhodobě se věnuje práci s lidmi s tělesným postižením a jejich blízkými.

