

## KOMPAS

### PSYCHOTERAPIA GRUPOWA DLA MŁODZIEŻY

Udział w terapii grupowej umożliwia pokonywanie trudności i odnajdywanie własnej drogi życiowej, co staje się możliwe dzięki spotkaniu w atmosferze otwartości i wzajemnego szacunku. Grupa terapeutyczna stwarza warunki bezpieczeństwa i uważności, umożliwiające przyglądanie się sytuacjom i relacjom pojawiającym się w grupie, poznania własnych sposobów zachowania i przeanalizowania skuteczności ich działania oraz konsekwencji z nich wynikających. Grupa daje bezpośrednią okazję do przekonania się czego każdy z nas potrzebuje, aby w kontakcie z innymi czuć się jednocześnie bezpiecznie i niezależnie- by móc dzielić się trudnymi doświadczeniami i jednocześnie czuć, że siła uzyskana w grupie pozostanie w codziennym funkcjonowaniu.

#### DLA KOGO JEST TA GRUPA?

**Nasza oferta skierowana jest do młodych osób w wieku 16-19 lat które:**

- doświadczają trudności w kontaktach i porozumiewaniu się z rówieśnikami i osobami najbliższymi często czują się samotne, smutne, przygnębione
- miewają nagłe i nieprzewidywalne zmiany nastroju
- łatwo się denerwują, wybuchają
- często czują się niepewnie, przeżywają lęk w trudnych sytuacjach

**Mają zdiagnozowane lub podejrzewają u siebie:**

- Zaburzenia odżywiania ( anoreksja, bulimia)
- Zaburzenia lękowe ( fobie, ataki paniki)
- Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne
- Zaburzenia psychosomatyczne
- Depresje

**Udział w grupie terapeutycznej oprócz poprawy wglądu i samoświadomości umożliwiającej podjęcie zmiany i zniwelowanie objawów, może pozwolić młodej osobie:**

- dowiedzieć się więcej o tym, jak postrzegają ją inni oraz jak tworzyć satysfakcjonujące relacje
- poczuć się swobodniej wśród rówieśników, być bardziej otwartym i pewnym siebie
- poprawić świadomość własnych uczuć i potrzeb oraz nauczyć się ich konstruktywnego przeżywania i wyrażania
- radzić sobie w trudnych i konfliktowych sytuacjach
- bardziej zaufać sobie i innym
- rozszerzyć możliwości własnego działania i wyborów
- zbudować niezależność osobistą przy jednoczesnym uwzględnieniu współzależności z innymi

**PROWADZENIE:** Zajęcia będą prowadzone przez dwóch psychoterapeutów: mgr Joanna Albert i mgr Ewelina Rejner

**TERMINY:** Spotkania grupy będą się odbywały się od 27 września do 5 czerwca – we wtorki 17.00-19.45. Cykl obejmuje 31 spotkań.

**MIEJSCE:** Ośrodek Terapii i Psychoedukacji KOMPAS, ul. Modrzejowska 27, Będzin.

**KOSZT:** Płatność obejmuje 5 rat po 360zł (płatne co 6 tygodni).

**Zapisy do 20.09 !!**

Warunkiem udziału w zajęciach jest opłacenie pierwszej raty do 20.09.2011

**UWAGA !!!**

Udział w spotkaniach będzie poprzedzony konsultacją z psychologiem/psychiatrą, która pozwoli na zakwalifikowanie do grupy. Konsultacja zawiera rozmowę na temat bieżących problemów i wyznaczenie kierunków, możliwości i celów pracy terapeutycznej. Spotkanie konsultacyjne jest odpłatne – koszt to 50zł. Odbycie konsultacji jest warunkiem udziału w grupie. Czas trwania konsultacji to 45 minut.

**LICZBA UCZESTNIKÓW:** 8-12 osób

**KONTAKT I ZAPISY:**

Osobiście w siedzibie Ośrodka lub pod numerami telefonu: 698 44 34 24, (32) 730 04 44.

**Warunkiem uczestnictwa w grupie jest zgłoszenie swojego udziału telefonicznie lub w siedzibie Ośrodka.**

**Zapraszamy Cię do udziału!**

O uczestnictwie decyduje kolejność zapisów i dokonywania wpłat.

Nr konta: ING Bank Śląski 40105013601000002322025418.