

Potrzebujesz wsparcia? Tam znajdziesz pomoc.

Data publikacji: 15.02.2025 9:30

Bezdomność i przemoc należą do najbardziej dotkliwych, a jednocześnie najbardziej złożonych form wykluczenia społecznego. Dlatego tak ważne jest tworzenie nowatorskich metod wsparcia dla osób w kryzysie. W społeczeństwie istnieje również duża grupa ludzi zmagających się z trudnymi sytuacjami życiowymi. Wychodząc naprzeciw tym wyzwaniom, Stowarzyszenie „Przystańmy” z Cieszyna prowadzi grupę wsparcia.

Bezdomność i przemoc należą do najbardziej dotkliwych, a jednocześnie najbardziej złożonych form wykluczenia społecznego. Fot: arc.ox.pl

Udział w grupie skierowany jest do osób dotkniętych przemocą, bezdomnością, problemami rodzinnymi i wychowawczymi, trudnościami w radzeniu sobie z emocjami oraz innymi sytuacjami kryzysowymi. Moderatorem spotkań jest psycholog.

Jak informuje Stowarzyszenie, grupa wsparcia to przestrzeń dla osób w podobnej sytuacji życiowej, które potrzebują zrozumienia, pomocy i informacji. Udział w spotkaniach pozwala: odkryć, że nie jesteś sam ze swoimi trudnościami, otrzymywać i dawać wsparcie innym uczestnikom, wspólnie uczyć się radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, uzyskać cenne informacje zwrotne, zmniejszyć poczucie osamotnienia i wyobcowania.

Siłą grupy jest dzielenie się doświadczeniami, które pomagają w: podejmowaniu działań prowadzących do wyjścia z kryzysu, przeciwdziałaniu bezradności, egzekwowaniu swoich praw, odbudowie poczucia sprawczości, szukaniu rozwiązań w atmosferze zrozumienia i wsparcia.

Spotkania odbywają się cyklicznie – w każdy czwartek o godzinie 15:45 w Powiatowym Domu dla Matek z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Cięży w Pogórze przy ul. Zamek 132. Grupa skierowana jest do osób dorosłych. W spotkaniach uczestniczą także mieszkańcy ośrodka. Ma ona charakter otwarty, a ośrodek obejmuje swoim zasięgiem cały powiat, dzięki czemu wsparcie jest dostępne dla wszystkich potrzebujących z tego terenu.

Praca w grupie (maksymalnie 10 osób) stanowi dodatkową możliwość integracji ze środowiskiem lokalnym, pomaga przełamać barierę obcości oraz niweluje brak społecznego zaufania. Grupa działa w formule samopomocy i koncentruje się na bieżących problemach uczestników.

Podczas spotkań można również uzyskać informacje o innych formach wsparcia oferowanych przez Stowarzyszenie „Przystańmy”: możliwość zamieszkania wraz z małoletnimi dziećmi w ośrodku w Pogórze, pomoc w formie kontaktu telefonicznego z Punktem Interwencji Kryzysowej w Cieszynie, możliwość bezpośredniego spotkania w punkcie interwencyjnym, a także skorzystania z interwencji wyjazdowych.

Udział w grupie wsparcia jest bezpłatny. Można dołączyć w każdej chwili, umawiając się telefonicznie pod numerem (33) 487 67 77. Jeśli potrzebujesz pomocy lub znasz kogoś, kto jej potrzebuje – nie obawiaj się, co powiedzą inni. Po prostu zadzwoń i dołącz do osób, które mierzą się z podobnymi wyzwaniami. W grupie rażniej, a wsparcie innych pomoże Ci poczuć się pewniej w walce z przeciwnościami losu.

AK