

## Szanowni Państwo,

Fundacja z Dietą po Zdrowie zaprasza Rodziców dzieci, które borykają się z zaburzeniami zdrowia psychicznego oraz trudnościami emocjonalnymi na bezpłatne zamknięte grupy wsparcia. Spotkania będą odbywać się dwa razy w miesiącu w formule on line lub stacjonarnie w godzinach wieczornych.

Zaczynamy od 20 marca! Informacje na [www.stresrodzicielski.pl](http://www.stresrodzicielski.pl). Grupy prowadzone będą przez doświadczonych psychologów i terapeutów.

Cel grupy: wsparcie rodzicielskie w sytuacji choroby i zaburzeń psychicznych dziecka.

Podczas spotkań każdy z uczestników będzie miał możliwość:

- porozmawiać o swoich trudnościach rodzicielskich
- poznać sposoby radzenia sobie z podobnymi problemami przez innych
- uzyskać wskazówki od psychologów
- poczuć się wysłuchanym i zrozumianym

Czas trwania 60-90 minut.

Ilość miejsc w grupie ograniczona - max 15 osób. Grupy przeznaczone są dla rodziców dzieci w wieku od 10-19 lat.

Przewidziana ilość spotkań: 10 (co dwa tygodnie).

Dostępne grupy:

- wtorki (on line) 18.30-20.00 grupa A dla młodzieży 10-15 lat oraz grupa B dla młodzieży 15-19 lat Zaczynamy 2 kwietnia!

- środy godzina 18.30 -20.00 stacjonarnie Poradnia ul. Jana Nowaka - Jeziorańskiego U6 03-984 Warszawa. Zaczynamy 20 marca!

- czwartki - 19.30-21.00 stacjonarnie Poradnia ul. Jana Nowaka - Jeziorańskiego U6 03-984 Warszawa Zaczynamy 21 marca!

- piątki 18.00-19.30 on line. Zaczynamy 22 marca!

- soboty godzina 10.00 on line. Zaczynamy 23 marca!

Zapisy do grup: decyduje kolejność zgłoszeń. Aby zapisać się, proszę o przesłanie maila na adres: [fundacjazdietapozdrowie@gmail.com](mailto:fundacjazdietapozdrowie@gmail.com), proszę o podanie wieku dziecka oraz nazwy grupy. Po zapisie zostanie udostępniony link do spotkań.

Co to jest grupa wsparcia?

Grupa wsparcia składa się z różnych osób połączonych wspólnym problemem lub grupą problemów, mających np. wspólny mianownik. Założeniem jest wzajemne wsparcie emocjonalne, pomoc w przewyciężaniu i radzeniu sobie z problemami, edukacja. Podczas spotkań grupowych, w atmosferze szacunku i wzajemnej troski, empatycznego słuchania i zrozumienia, uczestnicy dzielą się swoimi troskami, obawami, doświadczeniami, a także sposobami radzenia sobie z problemami. Grupy będą miały charakter zamknięty, czyli skład i liczba uczestników jest niezmienna od początku do końca jej trwania.

*Działanie prowadzone w ramach projektu: „Stres rodzicielski jako czynnik potęgujący ryzyko pojawienia się kryzysu psychicznego i zaburzeń psychicznych u dorosłych. Wsparcie rodziców dzieci chorujących psychicznie oraz podniesienie kompetencji rodzicielskiej jako profilaktyka osób dorosłych narażonych na kryzys psychiczny.” Projekt i zadanie dofinansowane są ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.*