

Grupe samopomoći

Za žene koje su iskusile¹:

»Moj život je moj projekat. Ja sam odgovorna za svoj život od početka do kraja«

Simon de Bovoar

- nasilje u porodici
- seksualno nasilje
- tumor dojke
- ginekološke probleme
- predmenstrualne probleme
- probleme u menopauzi
- sterilitet
- hendikep

**OSNAŽENA ŽENA-
ENERGIJA KOJA
POKREĆE**

**GRUPE
SAMOPOMOĆI**

**AUTONOMNI ŽENSKI CENTAR
BEOGRAD, NEBOJŠINA 32b
Tel./fax 2435-455**

-zdravstveni program-

¹ Nabrojana su samo neka iskustva koja su zajednička mnogim ženama

ZAŠTO GRUPE SAMOPOMOĆI

Cilj grupa samopomoći je osnažiti žene da prepoznaju osećanje bespomoćnosti, niskog samopouzdanja, otuđenosti od svog tela i dr. da bi bile u stanju da otkriju svoje unutrašnje izvore snage i razviju zdrave mehanizme preživljavanja.

Iskustvo je pokazalo da je u najtežim situacijama moguće u sebi pokrenuti pozitivne potencijale kao što su kreativnost i snaga da se okrenemo ka pozitivnoj strani života.

KOME JE NAMENJENO

Grupe samopomoći su namenjene ženama i devojkama koje imaju neko od sledećih iskustava: nasilje, bolesti, hendikep, razni poremećaji ili bilo koje iskustvo koje utiče na kvalitet života. Posvećene su ženama koje zbog toga imaju osećanja nesigurnosti ili bespomoćnosti, neke se osećaju žrtvama, neke žive u strahu, a neke sa osećanjem obeležnosti i manje vrednosti.

Namenjene su ženama koje su spremne da poziciju bespomoćne, nezadovoljne, izolovane, obeležene zamene pozicijom iz koje preuzimaju kontrolu i odgovornost da svoj život učine boljim i kvalitetnijim.

KAKO SE RADI

Grupe samopomoći su način da se pomogne ženama da se osnaže i psihološki i telesno prevaziđu situaciju. Metode rada grupa samopomoći se razlikuju od profesionalne terapije u sledećem:

- ❑ održavaju se u okruženju u kome su žene jednake, nema razlike u statusu i moći (kao između doktora/ke i pacijenta/kinje, terapeuta/kinje i klijenta/kinje)
- ❑ zasnivaju se na istim ili sličnim iskustvima kako voditeljki tako i učesnica
- ❑ presudno je prepoznavanje i potvrda istog iskustva koje daje i potvrđuje osećanja da žena nije sama, ni jedina kojoj se »to« dešava.

Šta žene mogu da nauče:

- ❑ kako da se nose sa iskustvom
- ❑ kako da postave svoje granice
- ❑ kako da jasnije komuniciraju
- ❑ kako da podstaknu svoju kreativnost
- ❑ kako da naprave svoj izbor
- ❑ kako da preuzmu odgovornost za svoje ponašanje
- ❑ kako da povećaju samopouzdanje

KO VODI GRUPU

Gruppu vode dve žene, jedna koja je imala isto iskustvo (ekspertkinja po iskustvu), a druga je saveznica. One rade u timu i učestvuju u procesu u istoj meri koliko i »vode« grupu.

Ekspertkinja po iskustvu poznaje tematiku iz sopstvenog iskustva, radila je na suočavanju sa posledicama, kontroliše svoje emocije, ne nameće svoje iskustvo kao model za druge, ne osuđuje i ne prosuđuje, ume aktivno da sluša i zna kako da usmeri druge ka odluci koja dolazi iznutra.

Saveznica je ona koja ume aktivno da sluša, kontroliše svoje emocije, fleksibilna je, može da se izbori sa emocijama drugih žena, ima širinu, radi na sebi, svesna je grupne dinamike, podržavajuća, zna da se distancira od svojih sopstvenih problema i veruje svojoj intuiciji.

REZULTATI

- ❑ snaga koja traje: od žrtve do one koja je preživela
- ❑ otkrivanje svojih unutrašnjih izvora snage
- ❑ transformisanje modela preživljavanja u moć
- ❑ brže do rezultata, nema dugih terapija

KOLIKO TRAJE

Gruppu čini 6 do 10 žena i dve voditeljke. Grupa se odvija u 6-12 sesija, svaka u trajanju po 2h, jedanput nedeljno.

GDE SE ODRŽAVA

Radi se u prijatnom i sigurnom okruženju u prostorijama Ženskog Centra u Beogradu, Nebojšina 32b.

KOLIKO KOŠTA

Učešće u grupama samopomoći je besplatano.

KAKO DOĆI U GRUPU

Pozovite 011/2435-455, 063/771-4447 u vremenu od 11h-18h svakog radnog dana.