

PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ PRO LIDI S TĚLESNÝM NEBO KOMBINOVANÝM POSTIŽENÍM V ASISTENCE, O.P.S.

Asistence, o.p.s. nabízí dospívajícím nebo dospělým lidem s tělesným nebo kombinovaným postižením individuální psychologické poradenství a podpůrné skupiny zaměřené na psychologickou podporu.

INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ

O co se jedná?

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:

- přijali své postižení nebo onemocnění a jeho konkrétní projevy, a také aktuální i dlouhodobé důsledky s ním spojené (např. potřeba péče, pomůcek, omezení v běžném životě),
- uvědomili si vlastní priority, vlastní schopnosti, předpoklady a možnosti,
- zpracovali nebo přijali životní změny, nebo změny spojené s vývojem nemoci nebo postižení,
- poznali sebe sama, porozuměli projevům svého chování, získali nad ním větší kontrolu, ovládali nebo měnili jeho projevy,
- lépe rozuměli svému prožívání, sami sobě, lidem a situacím kolem sebe,
- rozvinuli své komunikační dovednosti a dovednosti spojené s řešením vztahových a sociálních situací,
- lépe rozuměli vztahovým záležitostem (zejm. partnerským, rodinným a přátelským), zlepšili vztahy s lidmi,
- zažili přijetí sebe a svých emocí.

Kdy, kde a jak probíhá?

Individuální psychologické poradenství je realizováno na bezbariérovém a dobře přístupném prostředí pracoviště Asistence, o.p.s., Pujmanové 8, Praha 4, nebo Na Topolce 1, Praha 4. V případě potřeby je možné dohodnout se na jiném vhodném místě.

Setkání klienta s poradkyní probíhají v termínech podle individuální domluvy a aktuálních časových možností, obvyklá frekvence setkání je 1x týdně až 1x za 14 dní.

Poradenství je poskytováno bezplatně.

PODPŮRNÁ SKUPINA

O co se jedná?

Podpůrná skupina je setkání lidí, kteří chtějí sdílet své zážitky a starosti s ostatními účastníky, kteří jsou v podobné životní situaci. Člověk tak může poznávat hlouběji sám sebe, své vztahy, porozumět reakcím na své chování a zároveň poskytovat zpětnou vazbu ostatním účastníkům.

K čemu Vám může být?

Podpůrně terapeutická skupina Vám umožní:

- sdílet s druhými lidmi starosti, radosti, pochybnosti i plány, zážitky, pocity a myšlenky,
- získat inspiraci od druhých a vzájemně se motivovat,
- prožít v bezpečném prostředí skupiny mezilidské vztahy, které se ve skupině postupně vyvíjí,
- poznat reakce dalších členů skupiny na sebe a své jednání, reflektovat své vystupování,
- osvojit si přiměřené způsoby jednání s lidmi v chráněném a bezpečném prostředí.

Kdy, kde a jak probíhá?

Setkání skupiny se koná každé pondělí nebo čtvrtek na bezbariérovém pracovišti Asistence, o.p.s. na Topolce 1, Praha 4. Termíny jsou uvedeny na webových a facebookových stránkách Asistence, o.p.s.

Skupina má maximálně pět účastníků z řad klientů, je vedena poradkyní a je částečně otevřená. Její účastníci se tedy mohou průběžně měnit, noví mohou přicházet a jiní mohou docházení ukončovat. Setkání se mohou účastnit také dobrovolníci, kteří pomáhají klientům, a zároveň se aktivně účastní dění ve skupině. Témata setkání nejsou obvykle předem stanovená, mění se podle aktuálních potřeb a zájmu klientů.

Účast na setkáních 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.

