

PSYCHOTERAPIA GRUPOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH Z DOŚWIADCZENIEM PRZEMOCY LUB ZANIEDBANIA

Czy w Twoim życiu było doświadczenie przemocy lub zaniedbania - w dzieciństwie lub w dorosłości? Mogła to być przemoc lub zaniedbanie emocjonalne, fizyczne, seksualne, intelektualne.

TA GRUPA JEST DLA CIEBIE, JEŚLI:

- zmagasz się z trudnościami w relacjach,
- doświadczasz niskiej samooceny lub skłonności do obwiniania siebie,
- odczuwasz lęk, napięcie i niepewność,
- przeżywasz izolację społeczną lub wycofanie,
- czujesz silną zależność od innych,
- masz poczucie, że Twoje doświadczenia wciąż wpływają na Twoje życie,

Psychoterapia grupowa odbywa się w atmosferze poufności, szacunku i uważności – nie jesteś sama/sam w swoich doświadczeniach – inni też niosą podobny ciężar i mogą stać się źródłem siły, otuchy i zrozumienia.

CO ZYSKUJESZ DZIĘKI TERAPII GRUPOWEJ?

- odzyskiwanie poczucia kontroli i sprawczości,
- wsparcie osób, które rozumieją Twoje doświadczenia,
- lepsze rozumienie siebie, swoich emocji i reakcji,
- naukę konstruktywnego radzenia sobie ze stresem i trudnościami,
- możliwość refleksji i autorefleksji w bezpiecznych warunkach,

ORGANIZACJA GRUPY

- **Rozpoczęcie grupy:** marzec 2026 roku
- **Termin spotkań:** środa, godz. 17:00
- **Czas trwania spotkania:** 1,5 godziny
- **Forma:** grupa półotwarta - do 8 osób
- **Kwalifikacja:** udział w grupie poprzedzony jest 2–3 konsultacjami indywidualnymi

PROWADZĄCA GRUPĘ

KAMIŁA KANAK – PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA PSYCHODYNAMICZNY

Grupa odbywa się w ramach Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla osób doznających przemocy domowej w Mińsku Mazowieckim.

Tel.: 25 758 47 12