

## KVIEČIAME Į PATYRIMINĘ SAVĖS PAŽINIMO GRUPĘ MOTERIMS „Suaugę alkoholikų vaikai“



### JEI TAU KYLA KLAUSIMAI:

- ❁ *Kodėl man sunku išlaikyti artimus santykius?*
- ❁ *Kodėl aš bijau per arti prisileisti svetimus žmones ir jaučiu, kad man sunku pasitikėti aplinkiniais?*
- ❁ *Kodėl su kuo nors užmezgus artimus santykius apima jausmas, kad anksčiau ar vėliau tas žmogus mane paliks?*
- ❁ *Kodėl kyla noras kontroliuoti save ir kitus?*
- ❁ *Kodėl jaučiu nuolatinį nerimą ir man nepavyksta atsipalaiduoti, net ir tuomet, kai aplink tyla ir ramybė?*
- ❁ *Kodėl man nuolat reikia kitų žmonių pripažinimo ir palankaus priėmimo?*
- ❁ *Kodėl man norisi įrodyti sau ir pasauliui, kad aš esu verta aukščiausio įvertinimo?*
- ❁ *Kodėl taip sunku kalbėti apie savo jausmus?*
- ❁ *Kodėl nuolat jaučiu atsakomybę už viską, kas vyksta aplink mane, net ir tuomet, kai aplinkybės nuo manęs nepriklauso?*

Atsakymus gali rasti psichoterpinėje grupėje skirtoje žmonėms, augusiems nedarniose šeimose, kuriose abu ar vienas iš tėvų turėjo priklausomybę nuo alkoholio. Grupės susitikimų metu sieksime giliau pažinti save, paliesime artumo, atvirumo, pažeidžiamumo, pasitikėjimo savimi temas. Gilinsimės į gėdos, kaltės, perdėtos atsakomybės, negebėjimo būti laisvam ir nekontroliuoti aplinkos temas. Dalinsimės, diskutuosime, tyrinėsime bei įvairių kūrybinių metodų pagalba, gilinsimės į savo vidinį pasaulį.

### Apie grupę:

- ❁ Grupės užsiėmimų ciklą sudaro 15 užsiėmimų; susitikimo trukmė 3 val.
- ❁ Grupės susitikimai vyks antradieniais nuo 18.00 iki 21.00 val. Susitikimų datos: rugsėjo 7, 14, 21, 28 d., spalio 5, 12, 19, 26 d., lapkričio 9, 16, 23, 30 d., gruodžio 7, 14, 21 d.
- ❁ Grupę sudaro 8-10 dalyvių; grupė uždara ir konfidenciali.

Grupę veda med. psichologė/kandidatė į Geštalto psichoterapeutus Ilona Nomeikienė. Grupės susitikimai vyks asociacijos „Kauno moterų linija“ patalpose. Adresas: Sladkevičiaus g. 5-3

### Dalyvavimas nemokamas, reikia turėti Galimybių pasą.

Registracija į grupę tel.: +370 618 40044; el. p. [info@moterulinija.lt](mailto:info@moterulinija.lt)

Kviečiame registruotis!

Grupės užsiėmimai yra finansuojami Europos Socialinio fondo ir skirti Kauno miesto gyventojams. Grupė organizuojama kaip projekto „Kauno bendruomeniniai šeimoms namai“ (08.4.1-ESFA-V-416-11-0002) dalis.