

## Podpůrná skupina pro rodiče a pečující osoby

V Nevypušť duši jsme se rozhodli vytvořit prostor pro rodiče a pečující osoby, kteří chtějí **sdílet obtížné situace spojené s péčí o děti a mladistvé v krizi**. Chceme být místem, kde můžete otevřeně hovořit o svých pocitech a zkušenostech bez obav a odsuzování.

Podpůrná skupina vzniká jako reakce na aktuální potřeby lidí, kteří pečují o děti a mladistvé, kteří si prochází náročným obdobím. Stav duševní pohody dětí a mladých lidí se poslední roky zhoršuje a nedostupnost odborné péče nepomáhá naději, kterou bychom všichni uvítali. Současně si uvědomujeme, že tato situace dopadá na celé rodiny, kterým chceme poskytnout podporu.

S ohledem na aktuální potřeby a výzvy, kterým rodiny čelí, jsme se rozhodli spustit podpůrnou skupinu v **on-line prostředí, aby tak byla dostupná i lidem z odlehých regionů**. Doufáme, že tímto počinem se nám podaří přiblížit podporu do míst, kde je dostupnost pomoci omezená.

### Pro koho je určena tahle skupina?

Pro všechny rodiče a pečující osoby, kteří se starají o děti a mladistvé ve věku 10-22 let.

### Jak často bychom se setkávali?

Budeme se scházet 1 x 14 dní (celkem 10 setkání), vždy ve čtvrtek od 17:00 do 19:00 online.

### Termíny:

**19.9.**, 3.10., **17.10.**, 31.10., **14.11.**, 28.11., **12.12.**, 2.1., **16.1.**, 30.1.

**Kde:** online prostřednictvím google meet, které založí naše organizace a kam dostanete pozvánku

### Co můžete od skupiny očekávat a získat?

- Na jednom setkání bude přítomno maximálně 10 účastníků\*ic.
- Skupina bude do třetího setkání polouzavřená, tj. můžete se zúčastnit dvakrát a následně nepokračovat, nebo se naopak připojit až na druhé setkání. Po třetím setkání se skupina změní v uzavřenou.

- **Vzájemnou podporu-** Věříme, že prostřednictvím vzájemného sdílení můžeme překonat pocit izolace a bezmoci, který nás často provází v náročných situacích. Nabízíme vám prostor, kde můžete najít pochopení, nové pohledy a podporu, která vám pomůže čelit výzvám, jež před vámi stojí.
- **Odbornou perspektivu-** Na setkání vás budou doprovázet odbornice Barbora Pšenicová a Veronika Vejvodová z řad Nevypuště duši. Na setkání budou v roli facilitátorek, které mají za úkol pomáhat držet strukturu setkání, podporovat konstruktivní dialog a zajišťují, aby byl každý hlas slyšen a respektován. Bližší informace o Veronice a Báře si můžete přečíst [zde](#)
- Skupina vzniká v rámci kampaně „**Poslouchejme děti, když s námi mluví**“ a je **bezplatná**. Během skupiny **mohou ale být účastni další členové a členky týmu Nevypuště duši**, kteří budou předem ohlášení\* y i s jejich avizovanou rolí ve skupině, která může být naslechová (přenášíme metodické nástroje na další kolegy a kolegyně) nebo evaluační (hodnotíme slepé cesty nebo funkční nástroje pro práci takové skupiny). Pilotáž **nesouvisí s vašimi osobními údaji ani příběhy, jejich forma a data nebudou nikde použity**.

### Co se čeká od vás?

- **Přihlásit se** na první setkání pomocí níže uvedeného QR kódu/linku.
- Na skupinu se **nemusíte vůbec nijak připravovat**. Skupina pracuje na bázi dobrovolnosti. To znamená, že zapojení je pouze na vás. Pokud se nebudete cítit na to, hned začít mluvit, je v pořádku být „pozorovatel“.

### Co nezískám?

- Odbornou diagnostiku nebo léčbu - **diagnóza a léčba by měly být prováděny příslušnými odborníky nebo odbornicemi** z oboru psychiatrie nebo klinická psychologie.
- **Univerzální a okamžité řešení** - skupina nemůže poskytovat rychlé a univerzální odpovědi na všechny situace. Co funguje pro jednu rodinu, nemusí být funkční pro jinou.

Připojte se k nám, abyste mohli prožívat vzájemnou podporu, sdílet zkušenosti a společně hledat cesty, jak lépe porozumět a reagovat na potřeby dětí a mladých lidí.

Přihlašujte se přes [tento formulář](#) nebo přes QR kód níže.

Přihlašování je otevřeno do 31. 8. 2024.

