

ZAPROSZENIE



GRUPA WSPARCIA DLA OSÓB W ŻAŁOBIE

„Moja jedna róża wydawałaby się zwyktemu przechodniowi podobna do was. Lecz dla mnie ona jedna ma większe znaczenie niż wy wszystkie razem, ponieważ ją podlewałem (...) Ponieważ ją właśnie oślaniałem. Ponieważ słuchałem, kiedy się skarżyła lub przechwalała, a nawet czasami milczała. Ponieważ jest moją różą.”

„Mały Książę”

Zaproszenie kierowane jest do osób, którym śmierć przerwała ważną, znaczącą relację i mają w sobie gotowość, by spotykać się w ramach grupy wsparcia. Grupa będzie miała charakter zamknięty, co da możliwość na wyrażenie i

jednocześnie wysłuchanie Twojej historii życia, w którą wpisane jest cierpienie i ból po stracie.

Tworząc to wydarzenie ufam, że sięgając dla siebie po wsparcie, nawiązesz empatyczny, życzliwy kontakt, który stanie się pomocny w tak złożonym procesie jakim jest żałoba. Zachęcam Cię, byś świadomie, uważnie i z miłością przeżywał pojawiające się w Tobie uczucia.

Moim celem jest stworzenie przestrzeni do dzielenia się z innymi osobami w podobnej sytuacji życiowej doświadczeniem straty i uzyskanie zrozumienia i wsparcia ; rozwijanie w sobie zdolności aktywnego, empatycznego słuchania; rozwijanie w sobie zdolności stabilizacji w tak trudnym czasie.

W związku z czasem pandemii rozważam możliwość otwarcia grupy on-line, choć docelowo wyobrażam sobie na nowo możliwość spotkań stacjonarnych w siedzibie hospicjum św. Franciszka. Forma online daje jednak możliwość włączenia się w grupę niezależnie od światopoglądu , religii i miejsca. Ograniczeniem będzie ilość uczestników (4- 8 osób) i czas (to 10 spotkań w godz.18.00 – 20.00 w wybrane wtorki przez ok. 3 miesiące).

Pierwsze spotkanie planowane jest na 27.04.2021.

Program pracy grupowej uwzględni m.in. :

- Stabilizacja ? Co Cię ratuje ? Co Ci pomaga?
- Kto jest dla Ciebie wsparciem? Jak funkcjonujesz w sytuacjach społecznych?
- Żałoba – różne jej oblicza.
- Smutek, żal, tęsknota, złość ...– rozpoznanie i nazwanie emocji.
- Wspomnienia, których nie chcesz zapomnieć.
- Co robisz , by czuć bliskość ? Jakie rytuały zachowujesz ?
- Powrót do życia – czy tego chcesz? Czy jest możliwy ?

Prowadząca : Agnieszka Paruzel – psychoterapeutka Gestalt pracująca terapeutycznie z grupą i indywidualnie ; wieloletnia wolontariuszka hospicjum domowego im. Św. Franciszka w Katowicach, przy którym prowadzi również stacjonarne grupy wsparcia dla osób w żałobie. Dodatkowo ukończyła szkolenie: „Praca z osobą w żałobie – Nowe perspektywy”

Kontakt : a.paruzel1@gmail.com ; tel. 663907222