

# Pečujete o svého blízkého?

Rádi byste si vyměnili zkušenosti s dalšími pečujícími? Uvítali byste radu, podporu a povzbuzení?



Pak jste srdečně zváni na

## Svépomocnou skupinu

### Co je svépomocná skupina a k čemu slouží?

Svépomocné skupiny představují účinnou pomoc a dostupnou možnost (i finanční), jak se zbavit bezmoci, jak se adaptovat na změnu podmínek a změnit svou zdánlivě bezvýhodnou situaci. Jsou založené na vzájemné pomoci a podpoře svých členů – člověk pomoc přijímá a současně poskytuje. Členové svépomocných skupin se mohou např. vzájemně podělit o pocity související s vyčerpávající péčí o člena rodiny, mohou se vypovídat ze své bolesti, mohou alespoň na čas uniknout z napjaté atmosféry a přesměrovat svou pozornost. Zjištění, že člověk není ve své situaci sám, přináší úlevu i naději. Účastník získává v otevřené skupině (tzn. že do ní může kdykoliv vstoupit a z ní kdykoliv vystoupit, členství je dobrovolné) pochopení a zpětné vazby k situaci, kterou znají ze svého života i ostatní. Může tak proběhnout nejen aktivní sdílení, ale také nabízení strategie řešení, vlastních osvědčených návrhů či učení ze zkušeností druhých.

### Kontaktní osoba pro zájemce o svépomocnou skupinu:

Eva Dvořáková, 776 712 080, vysocinapecujehb@seznam.cz

[www.vysocinapecuje.cz](http://www.vysocinapecuje.cz)

Dovolujeme si Vás upozornit, že během workshopu mohou být pořizovány fotografie či videozáznamy za účelem doložení akce poskytovateli dotace aktivit projektu. Pokud s pořizováním záznamu nesouhlasíte, sdělte to prosím organizátorovi.



Spolufinancováno  
Evropskou unií

Kraj Vysocina  
PEČUJE



SeniorPoint  
KONTAKTNÍ MÍSTO PRO SENIORY