

## SKUPINA PRO RODIČE A OSOBY BLÍZKÉ

### KOMU JE SKUPINA URČENA:

Všem rodinným příslušníkům, partnerům apod., jejichž blízký se potýká s tzv. závislostním chováním (užívá drogy či alkohol, je závislý, hraje, nadužívá počítač, apod.) či jinými psychickými obtížemi.

Tedy těm, kteří chtějí sdílet své životní zkušenosti, potřebují se poradit a podpořit v současné životní situaci či v nastavení změn.

### KDO SE MŮŽE ÚČASTNIT SKUPINY:

Účastnit se může každý, kdo má mezi svými blízkými člověka s projevy závislostního chování nebo jakýchkoli psychických obtíží. Pro účast na skupině je potřeba objednat se (telefonicky nebo mailem) a absolvovat vstupní individuální setkání s pracovníkem.

### KDE A KDY SKUPINA PROBÍHÁ:

Adiktologická a preventivní ambulance „-21“  
CPPT, o.p.s.  
Plachého 6, Plzeň

1x 14dní v úterý, 17:30 – 19:00

### KONTAKT:

Dagmar Špillerová, spillerova@cppt.cz  
Tereza Chodlová, chodlova@cppt.cz  
MT 602 686 893

### OBSAH A TÉMATA SKUPINY:

Na prvním místě je vždy aktuální situace členů skupiny, kterou mohou sdílet s ostatními. Hledá se společně, jak je možné situaci řešit, zvládnout nebo unést, pokud ji nejde vyřešit hned.

Další témata související s problematikou psychické zátěže v rodině, jako je například:

- vliv závislostního chování nebo psychických obtíží na rodinné vztahy, rodičovství, partnerství, manželství
- snižování rizik spojených se závislostním či jiným rizikovým chováním
- jak vypadají příznaky a chování psychiatrického onemocnění, vč. návykového chování
- odchod dítěte nebo partnera z domova a co je s tím spojeno
- jak vypadá ambulantní či pobytová léčba psychiatrického onemocnění, vč. závislosti
- jak zvládat komunikaci v náročné životní situaci

### ZE ZKUŠENOSTÍ ČLENŮ SKUPINY:

„Názory a zkušenosti druhých jsou pro mě obohacující.“

„Skupina je pro mě společenstvím lidí, kteří vědí, o čem mluvím a rozumí tomu, co mě trápí.“

„Sama sobě kladu otázky, které bych si v běžném životě nekladla a připadám si na některé věci připravená.“

„Kde jinde můžu říct, že mám strach?!“

„Pořád se můžu od ostatních učit a to mi pomáhá zvládat vztahy v rodině.“

„Uvědomil jsem si, že některé věci můžu dělat jinak.“

„Zapomenu na svůj smutek a načerpám novou sílu.“

„Nikdo mě za mé názory, nápady, strachy nehodnotí a neodsuzuje.“

## SKUPINA PRO RODIČE A OSOBY BLÍZKÉ

### KOMU JE SKUPINA URČENA:

Všem rodinným příslušníkům, partnerům apod., jejichž blízký se potýká s tzv. závislostním chováním (užívá drogy či alkohol, je závislý, hraje, nadužívá počítač, apod.) či jinými psychickými obtížemi.

Tedy těm, kteří chtějí sdílet své životní zkušenosti, potřebují se poradit a podpořit v současné životní situaci či v nastavení změn.

### KDO SE MŮŽE ÚČASTNIT SKUPINY:

Účastnit se může každý, kdo má mezi svými blízkými člověka s projevy závislostního chování nebo jakýchkoli psychických obtíží. Pro účast na skupině je potřeba objednat se (telefonicky nebo mailem) a absolvovat vstupní individuální setkání s pracovníkem.

### KDE A KDY SKUPINA PROBÍHÁ:

Adiktologická a preventivní ambulance „-21“  
CPPT, o.p.s.  
Plachého 6, Plzeň

1x 14dní v úterý, 17:30 – 19:00

### KONTAKT:

Dagmar Špillerová, spillerova@cppt.cz  
Tereza Chodlová, chodlova@cppt.cz  
MT 602 686 893

### OBSAH A TÉMATA SKUPINY:

Na prvním místě je vždy aktuální situace členů skupiny, kterou mohou sdílet s ostatními. Hledá se společně, jak je možné situaci řešit, zvládnout nebo unést, pokud ji nejde vyřešit hned.

Další témata související s problematikou psychické zátěže v rodině, jako je například:

- vliv závislostního chování nebo psychických obtíží na rodinné vztahy, rodičovství, partnerství, manželství
- snižování rizik spojených se závislostním či jiným rizikovým chováním
- jak vypadají příznaky a chování psychiatrického onemocnění, vč. návykového chování
- odchod dítěte nebo partnera z domova a co je s tím spojeno
- jak vypadá ambulantní či pobytová léčba psychiatrického onemocnění, vč. závislosti
- jak zvládat komunikaci v náročné životní situaci

### ZE ZKUŠENOSTÍ ČLENŮ SKUPINY:

„Názory a zkušenosti druhých jsou pro mě obohacující.“

„Skupina je pro mě společenstvím lidí, kteří vědí, o čem mluvím a rozumí tomu, co mě trápí.“

„Sama sobě kladu otázky, které bych si v běžném životě nekladla a připadám si na některé věci připravená.“

„Kde jinde můžu říct, že mám strach?!“

„Pořád se můžu od ostatních učit a to mi pomáhá zvládat vztahy v rodině.“

„Uvědomil jsem si, že některé věci můžu dělat jinak.“

„Zapomenu na svůj smutek a načerpám novou sílu.“

„Nikdo mě za mé názory, nápady, strachy nehodnotí a neodsuzuje.“