

# GRUPA WSPARCIA DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY W RODZINIE ORAZ ZAGROŻONYCH PRZEMOCĄ W RODZINIE

organizowana przez Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lubelskim

- Jeśli czujesz, że ktoś z Twoich bliskich rani Cię swoim zachowaniem, słowem – czujesz się od niego zależna/y, to on/ona decyduje o Tobie, czujesz się słabsza/y,
- Jeśli nie czujesz się bezpiecznie w swoim domu,
- Jeśli masz poczucie izolacji, odosobnienia, samotności, braku wsparcia ze strony innych ludzi,
- Jeśli to, czego doświadczasz w swojej rodzinie, nazywasz przemocą,
- Jeśli masz już za sobą doświadczenie doświadczania przemocy w rodzinie, wyzwoliłaś/eś się i potrzebujesz o tym opowiedzieć,
- Jeśli jesteś pełnoletnia/i,

**proponujemy Ci udział w spotkaniach grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz zagrożonych przemocą w rodzinie.**

Grupa wsparcia to grupa wzajemnej pomocy – spotykają się tutaj osoby znajdujące się w podobnej sytuacji, mające podobne doświadczenia, przeżywające podobne emocje. Jedni dopiero zaczynają nazywać przemocą to, co ich spotyka, inni są w trakcie procesu radzenia sobie, a jeszcze inni już wyzwolili się z roli ofiary przemocy w rodzinie.

Uczestnicy grupy wsparcia dzielą się swoimi przeżyciami i uczuciami, mówią o swoich przekonaniach, wątpliwościach – bez obawy przed krytyczną oceną lub radami. Jeśli nie są jeszcze gotowi mówić o sobie, po prostu są – słuchają innych, czerpiąc z ich doświadczeń.

**Uczestnictwo w spotkaniach grupy wsparcia jest dobrowolne i bezpłatne.**

**Możesz dołączyć do grupy w dowolnym momencie, opuścić ją, kiedy chcesz i wrócić, gdy potrzebujesz.**

**W grupie wsparcia obowiązuje zasada dyskrecji – uczestnicy są zobowiązani do pozostawienia tylko dla siebie tego, co mówią i słyszą podczas spotkań.**

W spotkaniach grupy wsparcia uczestniczy psycholog Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lubelskim.

**Spotkania grupy wsparcia odbywają się w czwartki – start 10 sierpnia 2017r.  
w godzinach: 12.00 – 14.00, w sali nr 6 Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lubelskim  
przy ul. Żwirki i Wigury 2**

**Informacji na temat grupy wsparcia udzielają pracownicy Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lubelskim:**

- telefonicznie: 84 663 42 98
- osobiście: ul. Żwirki i Wigury 2
- email: [oik.tomaszow@interia.pl](mailto:oik.tomaszow@interia.pl)