

Grupy samopomocy
dla samotnych matek, osób współzależnionych oraz
babć, które stanowią rodzinę zastępczą
dla swoich wnuków

Samotność w obliczu problemów i przeciwności losu sprawia, że czujemy się bezradni, rozgoryczeni i zadajemy sobie pytanie: Dlaczego tylko nam się coś nie udaje? Świadomość, że wokół nas są inni ludzie borykający się z podobnymi trudnościami oraz możliwość spotykania się, dzielenia się doświadczeniami – zapewni nam wsparcie, a przede wszystkim pomoże uwierzyć, że damy sobie radę, a trudności można pokonać.

Taką możliwość daje udział w spotkaniach **grup samopomocy** organizowanych w Klubie Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Płocku.

Od marca br. co dwa tygodnie kiluosobowa grupa pań spotyka się jako **grupa samopomocy dla samotnych matek**. Każdy rodzic wie, że wychowywanie dzieci to nie tylko pasmo radości, to również wielkie i trudne wyzwanie oraz ogromna odpowiedzialność. Kiedy rodziców jest dwoje - pomagają sobie, dzielą się obowiązkami i ewentualne trudności razem pokonują łatwiej. Natomiast samotne macierzyństwo wiąże się z całą gamą problemów i trudności zarówno materialnych, zawodowych jak i emocjonalnych.

Odpowiedzią na samotność w obliczu problemów związanych z wychowywaniem dzieci mogą być spotkania z innymi kobietami, których sytuacja życiowa jest podobna. Podczas systematycznych spotkań samotne matki mówią o swoich codziennych trudnościach, o sobie jako kobietach i matkach, dzielą się doświadczeniami, wspólnie omawiają przyczyny wychowawczych potknięć i razem cieszą się z sukcesów. Dzięki tym spotkaniom stają się silniejsze, eliminują poczucie osamotnienia, poprawiają swoją samoocenę.

Na podobną pomoc mogą liczyć osoby, które wśród swoich bliskich mają uzależnionego od alkoholu i razem z nim przeżywają dramat nałogu. **Grupa samopomocy dla osób współzależnionych** spotyka się od kwietnia br. również co dwa tygodnie. Sytuacja rodziców, dzieci, partnerów, rodzeństwa lub innych bliskich osoby uzależnionej jest bardzo trudna, a często wręcz dramatyczna. Nałóg dotyczy ich pośrednio, ale bardzo dotkliwie. Są współzależnieni, uwikłani w toksyczne interakcje, które działają destrukcyjnie na wszystkie sfery ich życia powodując zmiany fizyczne, emocjonalne i intelektualne.

Osoby, którym powyższe problemy nie są niestety obce podczas spotkań w ramach grupy samopomocy przełamują barierę milczenia i wstydu, uczą się definiować swoje uczucia, dostrzegać swoje potrzeby. Razem wypracowują sposoby radzenia sobie w obliczu codziennych problemów. Dają sobie nawzajem wsparcie.

Babcie, które stanowią rodzinę zastępczą dla swoich wnuków to kolejna

grupa, która spotyka się jako grupa samopomocy, szukając wyjścia z samotności w kontekście różnorodnych problemów wynikających ze sprawowanej roli zastępczego rodzica. W obliczu rosnącej liczby dzieci opuszczanych i zaniechanych, rodzina zastępcza jako jedna z form wychowywania – najbardziej zbliżona charakterem do rodziny naturalnej stanowi bardzo ważny element w systemie opiekuńczo – wychowawczym. Są środowiskiem, w którym dzieci pojawiają się z poczuciem krzywdy z powodu odtrącenia przez własnych rodziców lub z powodu ich niewydolności wychowawczej, u podstaw której leżą bardzo różnorodne przyczyny. Każdorazowo jednak jest to sytuacja trudna zarówno dla dziecka jak i dla rodzica zastępczego, który ma świadomość spoczywającej na nim ogromnej odpowiedzialności za dalsze szczęśliwe losy swoich wnuków.

Babcie - rodziny zastępcze od września br. biorą udział w systematycznych spotkaniach, podczas których mają okazję konfrontować swoje doświadczenia, dzielić się wiedzą, wzajemnie się wspierać, zapewniać sobie poczucie zrozumienia i akceptacji.

Profesjonalnej pomocy doradczej i niezbędnego wsparcia udzielają spotykającym się grupom doświadczeni pedagodzy z Ośrodka Interwencji Kryzysowej oraz specjaliści pracy socjalnej z Zespołów Pracy Socjalnej Nr 2 i Nr 3, którzy inicjują spotkania i czuwają nad ich efektywnym przebiegiem.

Spotkania grup samopomocy odbywają się w budynku MOPS, ul. Wolskiego 4.

Grupy mają charakter otwarty – osoby zainteresowane udziałem w spotkaniach nadal mogą dołączyć do grup.

Dodatkowych informacji udziela:

Ośrodek Interwencji Kryzysowej - tel. (024) 364-02-50

Klub Integracji Społecznej - tel. (024) 364-02-23.