

# Aktualności

06.03.2023 12:49

## Treść

Z myślą o kobietach, które doświadczają przemocy Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Grybowie zapewnia specjalistyczne wsparcie w postaci uczestnictwa w grupie wsparcia.

Nieprzemijający lęk, brak wiary we własne możliwości, poczucie nieumiejętności poradzenia sobie z sytuacją, samotność - to tylko kilka problemów z którymi borykają się osoby doświadczające przemocy.

### Cele spotkań:

- Odbudowa poczucia własnej wartości.
- Psychoedukacja na temat funkcjonowania osób stosujących przemoc, mechanizmów przemocy i możliwości uzyskania pomocy.
- Wsparcie w dążeniu do odzyskania poczucia kontroli nad swoim życiem.
- Nauka sposobów radzenia sobie ze stresem i napięciem.
- Zbudowanie społeczności kobiet, które wzajemnie obdarzają się wsparciem i zrozumieniem.

Więcej szczegółów dotyczących spotkań można uzyskać w GOPS w Grybowie pod numerami telefonu 18 448-42-40, 18 448-42-46 .

Do grupy wsparcia można dołączyć w każdym momencie.

Zapraszamy serdecznie osoby zainteresowane. Pierwsze spotkanie 17

marca 2023 r. o godz. 9:00 w siedzibie Urzędu Gminy Grybów ul.  
Jakubowskiego 33.

Przewiń do początku