



**RODINA
V CENTRU**

Kontakty

Rodina v centru, z.ú.

Křižíkova 980, Nový Bor

IČ: 27004295

Zajímají tě skupiny?

Chceš se přidat?

Více informací poskytne:

Veronika Jechová



778 424 996



jechova@rodinavcentru.cz

Kdo skupinu vede?

Mgr. Veronika Lošťáková

a Bc. Michaela Hanykřová, DiS.

Stydiš se zavolat a přihlásit se?

Nevadí, napiš nám email a my se ti ozveme.

Nepasuje ti skupina?

Nabízíme i individuální psychoterapii.

Fakultativní služba NZDM Vafle

Služby jsou zdarma



Financováno
Evropskou unií

www.rodinavcentru.cz

PSYCHOTERAPEUTICKÉ
SKUPINY



pro dospívající
11–18 let

Cítíš se smutně?

Trápíš se?

Isi sám?

**Máš potíže
v komunikaci
s druhými lidmi?**

Isi ve stresu?

Stydíš se?

**EXISTUJE MÍSTO, KDE MŮŽEŠ
BÝT SÁM SEBOU. KDE TĚ NĚKDO
VYSLECHNE, POCHOPÍ A PŘIJME.**

Přijď do naší terapeutické skupiny a najdi bezpečný prostor, kde můžeš otevřít svá důležitá témata.

Ve skupině se potkáš s lidmi, kteří zažívají něco podobného. Můžeš mluvit, nebo jen poslouchat. Někdy pomůže někdo tobě, jindy ty pomůžeš někomu jinému.

Společně budeme hledat porozumění, učit se zvládat náročné situace a objevovat svou vlastní sílu. Povzbudíš ostatní – a oni povzbudí tebe.

Jak setkání skupiny probíhá?

- Potkáváme se pravidelně ve stejné skupině – noví členové během programu nepřibývají.
- 1×týdne nebo 1x14 dní, 2 hodiny, 8 společných setkání
- Max. 8 účastníků ve skupině
- Během setkání diskutujeme, kreslíme, využíváme hudbu, dechová cvičení, pohyb nebo relaxujeme.

Kdo skupinu vede?

Verča je psycholožka, která věří, že v každém je víc síly, než si myslí. Míša je sociální pracovnice, která ví, že když se trápení sdílí, je o něco lehčí. Obě máme zkušenosti, důvěru v mladé lidi a chuť naslouchat.

Pro koho jsou skupiny určené?

Pro klienty NZDM Vafle ve věku od 11 do 18 let, kteří procházejí náročnou životní situací nebo se potýkají s duševními obtížemi jako jsou úzkosti, pocity smutku, sebepoškozování, nízké sebevědomí nebo jiné psychické napětí.

Co je to NZDM Vafle?

NZDM Vafle je nízkoprahový klub pro děti a mládež ve věku 6–26 let z Novoborska.

NZDM Vafle podporuje děti a mladé lidi čelící různým životním výzvám. Nabízí bezpečný prostor pro sdílení, podporu a pomocnou ruku při hledání možností a kroků k pozitivní změně.

Nemusíš chodit na klub mezi ostatní, můžeš přicházet jen na individuální konzultace, kdykoliv během otevírací doby.