



„Vilnius sveikiau“ Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Onkologinėmis ligomis sergančiųjų asmenų artimųjų savitarpio pagalbos grupė



Užsiėmimų metu visi kartu kursime saugią aplinką, kurioje su psichologo pagalba kviesime dalintis išskylančiais sunkumais, išgyvenimais bei keistis tarpusavio palaikymu. Pagrindinis savitarpio pagalbos grupės tikslas – vienas kitų palaikymas, dalijimasis informacija, kylančiais jausmais ir mintimis tiek tik susidūrus su artimojo onkologine diagnoze, tiek einant per gydymo etapus su sergančiuoju, tiek esant artimajam remisijoje.

Skirta:

Grupė skirta Vilniaus miesto ir rajono gyventojams, nuo 16 metų ir vyresniems, kurie yra onkologinėmis ligomis sergančiųjų artimieji.

Data:

Nuo gegužės 6 d.

Vieta:

Vaizdo konferencijų ir pokalbių platforma „Zoom“

Trukmė:

9 susitikimai po 2 val. pirmadieniais 16 – 18 val.

Registracija:

Daugiau informacijos ir registracija:
<https://www.vilniussveikiau.lt/onkologinemis-ligomis-serganciuju-asmenu-artimuju-savitarpio-pagalbos-grupe/>

Kontaktinis asmuo:

Giedrė Dautartaitė, tel.: +37061436906,
el. p.: giedre.dautartaite@vvsb.lt

Negalių ar ilgalaikės slaugos poreikį turinčių asmenų artimųjų savitarpio pagalbos grupė	
	<p>Dalinsimės savo jausmais, mintimis, asmenine patirtimi, nuotaika. Kalbėsime apie gyvenimo iššūkius. Mokysimės pažinti vidinį pasaulį, suprasti ir valdyti konfliktus. Puoselėsime santykius su aplinkiniais ir stiprinsime ryšį su savimi.</p> <p>Grupės metu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mokysimės suprasti, kas turi įtakos mūsų elgesiui, sprendimams, savijautai; • ieškosime vidinių emocinių resursų; • išbandysime įvairius savipagalbos būdus, naudojant dailės terapijos, biblioterapijos, rašymo terapijos, filmų terapijos metodus.
Skirta:	Grupė skirta Vilniaus miesto ir rajono gyventojams nuo 16 m., negalių ar ilgalaikės slaugos poreikį turinčių asmenų artimiesiems, kurie domisi psichologija, nori labiau pažinti save, didinti emocinį atsparumą, kurti pozityvius santykius su aplinkiniais, siekti jausmų harmonijos.
Data:	Nuo gegužės 7 d.
Vieta:	Vaizdo konferencijų ir pokalbių platforma „Zoom“
Trukmė:	9 susitikimai po 2 val. antradieniais 18 – 20 val.
Registracija:	Daugiau informacijos ir registracija: https://www.vilniussveikiau.lt/negalia-ar-ilgalaikes-slaugos-poreiki-turinciu-asmenu-artimuju-savitarpio-pagalbos-grupe/
Kontaktinis asmuo:	Giedrė Dautartaitė, tel.: +37061436906, el. p.: giedre.dautartaite@vvsb.lt



„Vilnius sveikiau“ Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Sunkumų patiriančių mamų ir nėščiųjų savitarpio paramos grupė



Tai savitarpio pagalbos grupė, kurios metu dalinsimės jausmais, gilinsime žinias apie žmogaus psichikos sveikatą, lavinsime įgūdžius atpažinti savo būsenas, mokysimės spręsti gyvenimiškas situacijas ir atrasti būdų pasirūpinti savimi.

Skirta:	Grupė skirta visoms Vilniaus miesto ir rajono mamoms po gimdymo ir nėščiosioms, kurios patiria depresijos ir nerimo sunkumų.
Data:	Nuo gegužės 2 d.
Vieta:	Vaizdo konferencijų ir pokalbių platforma „Zoom“
Trukmė:	9 susitikimai po 2 val. ketvirtadieniais 10 - 12 val.
Registracija:	Daugiau informacijos ir registracija: https://www.vilniussveikiau.lt/sunkumu-patirianciu-mamu-ir-nesciuju-artimuju-savitarpio-paramos-grupe/
Kontaktinis asmuo:	Giedrė Dautartaitė, tel.: +37061436906, el. p.: giedre.dautartaite@vvsb.lt



„Vilnius sveikiau“ Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Savitarpio paramos grupė problemų su lošimais turinčių asmenų artimiesiems



Užsiėmimų metu tyrinėsime patologinio potraukio lošimams ypatumus, mokysimės atpažinti kopriklusomybės simptomus. Dalinsimės asmeninėmis patirtimis, nuotaika, jausmais, kylančiais sunkumais ir jų įveikos būdais.

Skirta:	Grupė skirta visiems Vilniaus miesto ir rajono gyventojams nuo 16 m., kurie artimoje aplinkoje turi nesaikingai įsitraukusių į azartinius lošimus žmonių.
Data:	Trečiadieniais 15 – 17 val.
Vieta:	Vaizdo konferencijų ir pokalbių platforma „Zoom“
Trukmė:	9 susitikimai po 2 val.
Registracija:	Daugiau informacijos ir registracija: https://www.vilniussveikiau.lt/savitarpio-paramos-grupe-problemu-su-losimais-turinciu-asmenu-artimiesiems/
Kontaktinis asmuo:	Giedrė Dautartaitė, tel.: +37061436906, el. p.: giedre.dautartaite@vvsb.lt



„Vilnius sveikiau“

Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Nusižudžiusių asmenų artimųjų savitarpio paramos grupė



Tai savitarpio pagalbos grupė, kurios metu dalinsimės jausmais, gilinsime žinias apie žmogaus psichikos sveikatą, lavinsime įgūdžius atpažinti savo ir artimųjų būseną, mokysimės spręsti gyvenimiškas situacijas ir atrasti būdų pasirūpinti savimi.

Skirta:	Grupė skirta visiems Vilniaus miesto ir rajono gyventojams nuo 16 m., nusižudžiusių žmonių artimiesiems ir dėl to patiriantiems emocinių bei kitokių sunkumų.
Data:	Nuo balandžio 15 d.
Vieta:	Kalvarijų g. 2, Vilnius
Trukmė:	9 susitikimai po 2 val. pirmadieniais 17 - 19 val.
Registracija:	Daugiau informacijos ir registracija: https://www.vilniussveikiau.lt/nusizudziusiu-asmenu-artimuju-savitarpio-paramos-grupe/
Kontaktinis asmuo:	Giedrė Dautartaitė, tel.: +37061436906, el. p.: giedre.dautartaite@vvsb.lt