



**„GRUPA WSPARCIA DLA OSÓB Z SYNDROMEM WSPÓLUZALEŻNIENIA  
I SYNDROMEM DOROSŁEGO DZIECKA ALKOHOLIKA”**



**Dzień:**

**czwartki**



**Lokalizacja:**

**ul. Paderewskiego 4 w Ostródzie.  
(klub AA)**



**godz. 15.00 – 18.00**

**Głównym założeniem programu będzie nabycie przez uczestników:**

- Wiedzy o uzależnieniach, wpływie kontaktów z osobą uzależnioną na funkcjonowanie rodziny,
- Umiejętności oceny siebie w oparciu o dostarczoną wiedzę,
- Wiedzy o konstruktywnych sposobach funkcjonowania i relacji społecznych,
- Umiejętności praktycznych do wprowadzania tej wiedzy w życie,
- Umiejętności radzenia sobie z emocjami,
- Umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami,
- Ogólna poprawa funkcjonowania psychosomatycznego,
- Nabycie umiejętności gospodarowania czasem wolnym,
- Zmiana jakości życia w istotnych obszarach funkcjonowania,
- Zdobycie umiejętności korzystania ze wsparcia innych i udzielania tego wsparcia.

**Uczestnikami grupy mogą być osoby współuzależnione oraz ujawniające syndrom DDA(Dorosłe Dzieci Alkoholików), osoby współuzależnione lub DDA, które zakończyły wcześniej terapię, jednak odczuwają potrzebę dodatkowego wsparcia lub u których w życiu doszło do nagłego pogorszenia funkcjonowania w związku z wcześniejszymi doświadczeniami związanymi z alkoholem.**



**Zapisz się:**

**89 642 97 75**

**Strona internetowa: [www.mops.ostroda.pl](http://www.mops.ostroda.pl), Zakładka: Sekcja Profilaktyki Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**