



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ostrzeszowie, informuje że w ramach realizacji programu Przeciwdziałania Przemocy Domowej i ochrony osób doznających przemocy domowej **istnieje możliwość uczestnictwa w grupie wsparcia dla kobiet doznających przemocy domowej.**



Spotkania odbywać się będą w co drugi czwartek miesiąca, w siedzibie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrzeszowie, ul. Zamkowa 17

Zapraszamy  
Kontakt:  
PCPR - OIK Ostrzeszów  
Tel. 519-332-754, 62-732-07-54

## GRUPA WSPARCIA DLA KOBIET DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ



### Jeżeli:

- nie czujesz się bezpiecznie w swoim związku,
- nie widzisz rozwiązania swojej trudnej sytuacji,
  - odczuwasz lęk przed partnerem,
- odczuwasz, że łamane są twoje prawa,
- czujesz się bezwartościową osobą.

## ZAPRASZAMY WSZYTSKIE ZAINTERESOWANE KOBIECY DO UDZIAŁU W GRUPIE WSPARCIA

- spotkania grupy wsparcia będą odbywały się systematycznie co drugi czwartek,
- pierwsze spotkanie odbędzie się 15.11.2023 r. o godz. 9.00 w siedzibie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Ostrzeszowie - Ośrodka Interwencji Kryzysowej ul. Zamkowa 17, 63-500 Ostrzeszów,
- zainteresowane osoby prosimy o głoszenie chęci udziału w grupie wsparcia telefonicznie bądź osobiście do 14.11.2023r. (tel. 627320754, OIK, ul.Zamkowa 17, pon-pt 7.00-15.00,
- grupa prowadzona jest przez pracownice socjalne PCPR-OIK.



**Grupa Wsparcia dla kobiet jest miejscem, w którym kobiety dzieląc się własnymi doświadczeniami, nabierają dystansu do swej sytuacji życiowej, uzyskują wsparcie emocjonalne. Uczestniczki zdobywają wiedzę z obszaru przeciwdziałania przemocy domowej, w tym możliwych form wsparcia. Uczestniczki uczą się postawy asertywnej i stawiania granic. Dostają szansę na wyjście z roli ofiary.**

### **Celem grupy jest m.in.**

- pozyskanie podstawowych informacji z obszaru przemocy w domowej:
  - rodzaje i formy przemocy,
  - cykle przemocy,
  - mechanizm funkcjonowania osoby doznającej przemocy,
  - mechanizm funkcjonowania osoby stosującej przemoc,
  - mity i stereotypy dotyczące przemocy,
- pozyskanie informacji na temat procedur prawnych,
- pozyskanie informacji o miejscach, w których można uzyskać pomoc, np.: psychologiczną, prawną.
- dzielenie się doświadczeniami, emocjami,
- wzajemne wspieranie się celem przezwyciężenia poczucia bezradności,
- przezwyciężanie poczucia wstydu i winy,
- podniesienie poczucia własnej wartości,
- wzajemne motywowanie się do działań mających na celu rozwiązanie problemu,
- szukanie wspólnymi siłami („burze mózgów”) rozwiązań trudnych sytuacji,
- zaspokajanie potrzeby akceptacji, zrozumienia i kontaktów społecznych oraz wypracowanie poczucia siły i sprawstwa,