

Svépomocná setkání pečujících

Co jsou svépomocná setkání?

Jde o dobrovolné setkávání pečujících pro vzájemnou podporu a sdílení. Setkávají se proto, aby se společně podělili o zkušenosti, sílu a naději spojenou s péčí.

Kdo je účastníkem setkání?

Na setkání může přijít kdokoli, kdo má osobní zkušenost s péčí, setkání jsou určena primárně pro jednotlivce, ne organizace. Není důležitá délka péče ani důvod, pro který je o opečovávanou osobu nutno pečovat. Setkání je otevřeno každému pečujícímu.

Jak mi může pomoci?

Setkávají se lidé se stejnou zkušeností, v podobných situacích, s podobnými problémy i úspěchy. Mohou si vzájemně pomoci v bezpečném prostředí, atmosféře porozumění, bez zbytečného dlouhého vysvětlování sdílet své pocity a poznatky.

Vzájemným sdílením nachází účastníci svépomocných setkání cestu k řešení či nesení svých osobních situací.

Musí každý na setkání mluvit?

Nemusí. Je na každém, jakým způsobem se chce projevat. Pokud chce sedět a poslouchat, může, je to v pořádku a bude to respektováno. Pokud má potřebu mluvit, sdílet své postřehy, nápady, těžkosti, starosti, radosti...
...bude mu nasloucháno s otevřenou myslí.

Kolik se platí?

Účast je bezplatná.

Musím se účastnit pravidelně?

Setkání se konají jednou za měsíc, účast je dobrovolná, není povinnost se účastnit pravidelně.