

Terapevtski vikend

Prvi bo 19. in 20. maja 2017 (v petek od 17.00 do 20.30 in soboto od 10.00 do 17.30) v Ljubljani – lahko je začetek vključenosti v mesečno terapevtsko skupino ali pa "le" pomenljivo doživetje samo po sebi.

Sledilo bo srečanje junija in potem redna mesečna srečanja od jeseni naprej. V vmesnih poletnih mesecih pa lahko doživite petdnevni terapevtski dopust v koči v naravi.

Če vas karkoli od tega zanima, se oglasite.

Mesečna terapevtska skupina

Koga bi najverjetneje zanimala?



Predstavljam si, da bi bila za vas, če se najdete v spodnjem:

Neke vidike pri sebi in svojih odnosih želim bolje razumeti in jih spreminjati v smeri, da bo boljše zame in za druge.

Zdi se mi, da bi bilo pri tem koristno imeti pomoč.

Želim preveriti, ali bi tovrstna pomoč, takšno ozračje in skupina bila prostor, kjer bi čutil-a: tem osebam bi lahko zaupal-a in od njih dobival-a dovolj tega, kar rabim in hočem.

Dobrodošli ste tudi tisti, za katere poleg zgornjega velja, da bi radi imeli izkušnjo psihoterapije, psihodrame, skupine.

Nekatere skupine so namenjene samo staršem ali samo staršem z otroki z ADHD ali samo partnerjem ali žalujočim ali osebam z določenimi simptomi ali težavami ... Ta skupina ne izhaja iz tovrstnega razmejevanja, pač pa je skupni imenovalec motivacija oseb, da bi glede odnosov (z drugimi in/ali do sebe) kaj spremenili. *Z vsakim posameznikom se podrobneje pogovorim o tem, kaj potrebuje in ali je za to ta skupina primerna.*

Je ta skupina za osebno rast ali psihoterapijo?

Oboje, ni pa zgolj prvo. Vsaka psihoterapija podpira in omogoča tudi osebno rast, zato se med njima ne da zarisati ločnice. Vendar pa so zelo pomembne razlike med psihoterapevtskimi srečanji (enkratnimi ali večkratnimi) ter projekti, skupinami ali delavnicami, ki so namenjene "osebno rasti" ali "spoznavanju sebe" in jih vodi ne vodi z upoštevanjem (ali tudi ne poznavanjem) psihoterapevtskega znanja, veščin in izkušenj. Delam kot psihoterapevtka in bom svojemu znanju, izkušnjam ter odgovornosti tega poklica v polnosti sledila pri vodenju te skupine. V rednih pogovorih z izkušeno supervizorko imam možnost za stalno izboljševanje in podporo pri svojem delu. V terapevtski, mentorski ali supervizijski odnos ne stopam z nikomer, s komer imam ali sem kdaj v preteklosti imela druge vrste odnos ali (intenzivnejše) sodelovanje.

Ali to, da si član-ica skupine, ki je psihoterapevtska, že samodejno pomeni, da si oseba, ki (nujno) potrebuje psihoterapijo? Ne. Pomeni, da si se odločil-a in bil-a sposoben-/na vzeti (kvalitetno) pomoč za nekaj, kar hočeš spremeniti. *Marsikdo jo potrebuje, pa si je ne vzame. In marsikdo si jo vzame, čeprav bi preživel tudi brez nje.*



Komu bi ta srečanja oz. skupino lahko priporočili (ali pa raje ne)?

Če imate v mislih osebo, ki bi ji privoščili tovrstno pomoč, pa se morda sprašujete "Le kaj si bo mislil, da ga pošiljam v terapijo?", je morda pravi korak ta, da obvestila pač ne posredujete. Druga možnost je, da to obzirno storite in zaupate, da **odločitev vedno dozori v posamezniku** in da ne morete vedeti, ali mu bo v tem trenutku morda dobrodošlo.

Zato ima smisel tudi, da novico **preprosto posredujete**, da gre naprej in najde koga, ki bo zanj hvaležen.

Če bi radi pred napotitvijo še karkoli preverili, se mi prosim oglasite.

Kaj bo tisto, kar lahko pomaga?



Pomaga med drugim: terapevtkina **izkušnost** s skupinami, psihoterapijo in psihodramo; doživetja, da **nisi edini**, nisi sam in te marsikdo **razume**; da se lahko zagledaš **skozi oči drugih** in dele sebe vidiš v drugih; izkustvo **zaupanja** in tega, da si sam v pomoč drugim; celovitost pomoči, saj se novih izkustev **uči tudi tvoje telo** in se spreminjajo hormonalno-nevronske vzorce; **prenos** doživetij s člani skupine na druge odnose ter novega videnja sebe na to, kako se vidiš **v življenju zunaj skupine**.

S člani bomo **skupaj izluščevali vrednote**, ki so nam pomembne, da bi se v skupini počutili varno in spodbudno. Vsi člani in jaz bomo trdno zavezani **ohranjanju zaupnosti** tega, kar drug o drugem izvemo.

Kako se bodo srečanja odvijala?

Vsako srečanje bo imelo **ogrevalen**, spodbuden in do vašega trenutnega počutja in potreb spoštljiv uvod. Vsakdo bo imel vsakič pravico prispevati in vzeti le toliko, kolikor bo **zmogel in želel**. Pred slovesom si bomo vzeli dovolj časa, da se bodo doživetja **zaokrožila** in ne bomo zdrveli iz prostora, polni novih doživetij ali čustev. Vmes bomo sedeli, se pogovarjali, se včasih gibali, uporabljali simbole, sodelovali v psihodrami in prihajali do uvidov. Ker bomo skupaj velik del dneva, bomo imeli v soboto tudi skupno "pikniško" **kosilo**.

Cena za dvodnevno srečanje (11 ur) je 130 evrov, z vnaprejšnjim plačilom. Deloma jo lahko prilagodim posameznikovim razmeram. Dogovor o tem oblikujeva v osebni stiku.

Če vas zanima več, pokličite (031 652 512) ali mi pišite (jasna.solarovic@guest.arnes.si).

O meni: Sem Jasna Solarović, psihologinja. **Svoj psihoterapevtski pristop** črpam iz vsega doslej združenega znanja in usposabljanja ter izkušenj, tako v svoji osebni terapiji kot v vlogi psihoterapevtke z otroki, starši in družinami. Sem sodijo med drugim učenje družinske systemske terapije, vodenje terapevtskih taborov v naravi in poglobljena šestletna specializacija iz psihodramske psihoterapije v Birmingham Institute for Psychodrama v Angliji.

Imam 20-letne izkušnje s **skupinsko dinamiko** – kot članica in vodja. Od januarja 2017 vodim redno tedensko terapevtsko skupino, v katero se je v določenih obdobjih še mogoče vključiti.

Na področju **izobraževanja** sem bila tri leta asistentka na Fakulteti za socialno delo, sedem let sem vodila obsežne izkustveno-izobraževalne delavnice za ekipo sodelavcev v programih miljejske terapije (večtedenskih terapevtskih taborov, družinskih vikendov, celodnevni izletov) ter seminarje za svetovalne in pedagoške delavce. Terapevtsko delam individualno z otroki in starši ter tudi zgolj odraslimi. Pri delu poleg besed uporabljam predmete, zgodbe, projekcijske tehnike, elemente psihodrame ter gibanje.