



Podpora v okolju, ki je varno, spodbudno, ustvarjalno in strokovno vodeno.

Obvestilo za tiste, ki bi se morda vključili v redno psihoterapevtsko (psihodramsko) skupino v Ljubljani, in tiste, ki bi za to informacijo komu povedali.

Vsa vprašanja so dobrodošla ...

Kaj je terapevtska skupina? Moj odgovor: **Je kraj, kamor prihajaš, ker dobivaš** nekaj kvalitetnega, kar ti pomaga, da se spreminjaš tako, kot si želiš in kot ti v življenju koristi. In še: v skupini, kakršna je zame sprejemljiva in terapevtska, je tudi dovolj prijetnega doživljanja in absolutno občutenje varnosti. Pa še kar nekaj drugih sestavin in dogajanja je pomembnega, o katerih pa mi ne bi uspelo pisati na jedrnat način.

Ko gre za zaupanje v psihoterapijo, besede ne sežejo daleč. Odloča, da to izkusiš, in sicer tako, **da te izkušnja prepriča**, da je res tako: **"To, da sem član-ica te skupine, res mi koristi in dovolj rad-a prihajam. To je dejansko okolje, v katerem se da rasti in zaupati, in sicer tak-a, kot sem, z vsemi svojimi lastnostmi."**

Vse, ki razmišljate, da bi tovrstno podporo, pomoč, morda hoteli izkoristiti, **vabim, da se mi oglasite po telefonu (031 652 512) ali e-pošti (jasna.solarovic@guest.arnes.si).** **Vsa vaša vprašanja so dobrodošla.**

Vključevanje v skupino zajema: uvodni telefonski pogovor z mano in potem uvodno srečanje z mano ter na podlagi tega odločitev, ali se v skupino vključite ali ne

Priporočam jo predvsem tistim, ki hočejo spremembe glede:

svojih odnosov (z otroki, s starši, s partnerjem, v službi, ali stikom z družbo),
odnosa do sebe, svojih sposobnosti, svojega telesa, misli in občutkov o sebi.

Tudi **simptomi**, kot so tesnoba, depresivnost, nezdrav odnos do hrane in obsesije, so lahko povezani z zgornjim oz. so način, kako se rešujemo iz nekih drugih stisk. Zato lahko bistveno koristi, da se tam, kjer se začnemo počutiti varno in v dobrih rokah, posvetimo tudi **izvorom** stisk.

Dosedanje članice skupine poročajo o zanje pomembnih spremembah, ki jih vidijo kot učinek doživetij v skupini. Nekatere se zgradijo skozi mesece, kakor se vrvo odebeli, ko se sčasoma preplete iz več niti. Včasih pa tudi po doživetjih na enem srečanju opazijo, da se je v njih nekaj preokrenilo, breme odpadlo ali da se je njihov pogled pomembno spremenil.

Skupina se srečuje trikrat mesečno. Največje možno število članic oz. članov je 7.

O meni: Sem psihologinja in delam kot psihoterapevtka z odraslimi in pa z otroki in starši. Vodim terapevtsko psihodramsko skupino, v katero se je v določenih obdobjih mogoče vključiti. **Svoj psihoterapevtski pristop** črпам iz vsega doslej združenega znanja, usposabljanja in izkušenj: družinske sistemske terapije, vodenja terapevtskih taborov za otroke z vedenjsko-čustvenimi težavami, psihodinamskega razumevanja in sedemletne specializacije iz psihodramske psihoterapije v Birmingham Institute for Psychodrama v Angliji. Imam 20-letne izkušnje s skupinsko dinamiko – kot članica in vodja. Na področju izobraževanja sem bila tri leta asistentka na Fakulteti za socialno delo, sedem let sem vodila izkustveno-izobraževalne delavnice za ekipo sodelavcev v programih miljejske terapije (večtedenskih terapevtskih taborov, družinskih vikendov, celodnevni izletov) ter seminarje za svetovalne in pedagoške delavce.