



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



SLOVENSKO
ZDRUŽENJE
ZA PREPREČEVANJE
SAMOMORA

SPOROČILO ZA MEDIJE

Strokovna podpora v procesu ločevanja

Izkustvena skupina za ločene starše

12 srečanj za predelovanje ločitvenih stisk in okrepitev starševske moči

Celje, 18. september 2018 - Pod okriljem svetovalnice za psihološko prvo pomoč *Posvet -Tu smo zate*, ki deluje na celjski enoti Nacionalnega inštituta za javno zdravje, bo začela novembra v Celju delovati izkustvena skupina, namenjena ločenim staršem (staršem pred ločitvijo, med njo ali po njej). Udeležba bo za starše v celoti brezplačna. Srečanja skupine, v kateri bo največ 12 udeležencev, bodo tedenska, ob sredah, od 18. ure do 19.30. Starši se bodo redno sestajali tri mesece in s skupinskimi srečanji zaključili v začetku februarja 2019. V skupini bodo pridobili vpogled v možne načine reševanja stisk, ki so povezane s starševstvom in s težavami v družinskih odnosih ob ločitvi. V skupini in pod strokovnim vodstvom bodo lahko delili svoje izkušnje z drugimi, iskali odgovore na svoja vprašanja, odpirali svoje dileme, se razbremenili dvomov in stisk.

Zainteresirani se lahko za vključitev v skupino prijavijo na tel. št. 031 778 772, vsak delovni dan od 8. do 15. ure, v Svetovalnici za psihološko prvo pomoč *Tu smo zate* v Celju. Prijave bodo sprejemali od 20. 9. do 22. 10. 2018 oziroma do zapolnitve mest. Skupino bosta vodili izkušeni strokovnjakinji na področju svetovanja in podpore družini: **mag. Marjana Velikanje**, sistemska družinska psihoterapevtka, in **Jožica Barborič**, specialistka klinične psihologije in realitetna psihoterapevtka. *»Prednosti rednega trimesečnega srečevanja, enkrat tedensko, vidimo v tem, da se lahko starši vključijo v skupino, kjer bodo imeli možnost spregovoriti, podeliti svoje težave z osebami, ki se soočajo s podobnimi težavami. Udeleženci skupine bodo v različnih fazah ločitvenega procesa in v različnih fazah predelave dogodkov in doživljanja svojih zgodb. Tako bodo lahko v pomoč drug drugemu, s poslušanjem, z vprašanji in izmenjevanjem izkušenj. Člani izkustvenih skupin prepoznajo, da niso sami, da se vsak na svoj način sooča z nastalo situacijo, jo sprejema in rešuje. Ves čas skupaj soustvarjamo varen prostor in odnos med vsemi udeleženci ter vodji skupine, v katerem se gradijo in krepijo povezanost, zaupanje, razumevanje, sprejetost in medsebojna podpora,«* je povedala **mag. Marjana Velikanje**. *»Tako starši kot otroci doživljajo razpad družine kot izgubo nečesa vrednega in pomembnega. Prične se proces žalovanja, ki je po takšni izgubi dolgotrajen in boleč. Predelava vseh stisk, dvomov, strahov in ostalih s tem povezanih čustev, razreševanje konfliktnih situacij ter*

reorganizacija družinskega sistema, starševskih odnosov, vzgojnih vlog, pogosto slabi moči vseh udeležencev, ki se v tem procesu znajdejo. Zakaj bi šli skozi ta boleč proces sami, če pa vemo, da pogovor v skupini z ljudmi s podobnimi izkušnjami deluje zdravilno, razbremenilno, poživljavače in krepilno,« osmišlja pomen delovanja skupine za starše klinična psihologinja **Jožica Barborič**.

Okvirne **teme** srečanj v izkustveni skupini za starše bodo naslednje:

- težave pri soočanju z razvezo (dileme, strahovi, pasti občutkov krivde);
- obvladovanje vsakdanjega življenja ob ločitvi – kako v različnih situacijah izražati svoje občutke in poskrbeti zase;
- odnosi med bivšima partnerjema (neenotni pogledi, težave pri razumevanju in dogovarjanju);
- pomen starševskega sodelovanja pri vzgoji za psihično stabilnost in osebni razvoj otrok;
- odnosi staršev z otroki v času razveze – spodbujanje otrok k izražanju svojih čustev in doživljanja;
- stiske otrok in njihovi čustveni, vedenjski in telesni odzivi ob razvezi staršev;
- težave starša, ki je »sam za vse«;
- viri moči staršev (pogovori, druženja, vključevanja v skupine, vloga razširjene družine);
- in druge teme, ki jih bodo na vsakem srečanju sooblikovali starši sami.

»Brez soočenja s seboj, brez vpogleda vase ni možno spremeniti svojega življenja na bolje,« je zapisala ena od udeleženk preteklih izkustvenih skupin. *»Po podatkih iz raziskave, v kateri smo v letu 2016 spremljali učinke izkustvenih skupin za starše, ki so potekale v Celju in v Ljubljani po delovnem modelu Centra za psihološko svetovanje Posvet, so rezultati delovanja skupin koristni in spodbudni za življenje staršev in otrok, saj so starši po zaključku skupin med drugim občutili večje zadovoljstvo z družinskim življenjem. Tudi svoje starševstvo so po zaključenem obiskovanju skupin doživljali kot nekoliko manj zahtevno. Zaznavali so boljši odnos z otrokom, več moči za postavljanje meja pri vzgoji, premike k boljšemu sporazumevanju z nekdanjim partnerjem glede skupnega starševstva, večje razumevanje osebnih problemov ter več veselja do življenja in uresničevanja ciljev,«* je pojasnila **prim. Nuša Konec Juričič**, strokovna vodja celjske svetovalnice za psihološko prvo pomoč *Tu smo zate*.

Dodatne informacije:

- **Prim. Nuša Konec Juričič**, dr. med., specialistka socialne medicine in javnega zdravja, vodja področja za nenalezljive bolezni, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje
T: 03 42 51 202, E: nusa.konec-juricic@nijz.si
- **Mag. Marjana Velikanje**, sistemska družinska psihoterapevtka
- **Jožica Barborič**, specialistka klinične psihologije in realitetna psihoterapevtka

Služba za komuniciranje, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana

Telefon: 01 2441 494, 01 2441 572

pr@nijz.si, www.nijz.si, [Podatkovni portal NIJZ](#)

