



**Projekt „Niezależne” realizowany przez Fundację Nie Tylko Matka Polka miał na celu pomoc kobietom i ich dzieciom pochodzącym ze środowisk dotkniętych problemem uzależnienia alkoholowego i/lub narkotykowego oraz zapobieganie patologiom społecznym. W ramach projektu udzielano poradnictwa psychologicznego, a także prowadzono grupę wsparcia dla kobiet DDA, współuzależnionych oraz będących ofiarami przemocy domowej.**

Kobiety, żyjące w środowiskach dotkniętych problemem alkoholowym zaczynają zaniedbywać własne potrzeby, a koncentrują się na zachowaniu męża lub partner. Charakterystyczną cechą dla kobiet związanych z mężczyzną nadużywającym alkoholu, jest nadmierne poczucie odpowiedzialności oraz przypisywanie sobie winy za destrukcyjne zachowania partnera. Długotrwałe współżycie z osobą uzależnioną jest zarówno przyczyną cierpień i zaburzeń emocjonalnych.

Wychodząc naprzeciw tym problemom, Fundacja przeprowadziła 15 spotkań grupowych dla piętnastu kobiet, podczas których psycholożka i psychoterapeutka systemowa rozmawiała z paniami m.in. o destrukcyjnych zachowaniach osoby

współzależnionej, procedurach prawnych dla ofiar przemocy w rodzinie, samoocenie, budowaniu poprawnych relacji interpersonalnych, strategiach radzenia sobie ze stresem czy stawianiu granic w relacjach.

Nasze uczestniczki zapytane o to, co dał im udział w projekcie i grupie wsparcia odpowiadały: „Co mi dają spotkania w grupie? Dają mi poczucie własnej wartości i chęć wygadania się, zrozumienia w różnych problemach i wsparcie grupy”; „Grupa wsparcia jest bezpiecznym miejscem, które pozwala dzielić się swoimi doświadczeniami wśród innych kobiet. Sam fakt spotkania zdejmuje z ramion ciężar, który my-kobiety nosimy na co dzień, a którego nie mamy gdzie zrzucić. Jest to przestrzeń gdzie mogę wyrazić swoje emocje”; „Spotkania grupy sprawiają, że nie czuję się samotna ze swoimi problemami”.

Projekt zrealizowano dzięki wsparciu Gminy Miasta Toruń w wysokości 20.000 zł.

*fot. Pixabay*

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)