**Regulamin GRUPY WSPARCIA**

**CELE**

1. Celem spotkań grupy wsparcia jest udzielanie sobie na wzajem wsparcia, poprzez

* wymianę doświadczeń
* wymianę wiedzy
* empatię
* akceptację różnorodności przeżyć, emocji, opinii, doświadczeń

2. Wyżej wymienione cele realizowane są przez regularne, dobrowolne spotkania Uczestników.

**KWESTIE ORGANIZACYJNE**

1. Spotkania Grupy Wsparcia prowadzone są przez dwie Prowadzące: Psychoterapeutkę i Ekspertkę przez Doświadczenie (osobę po kryzysie psychicznym). Zadaniem Prowadzących jest pomoc i towarzyszenie Uczestnikom grupy w udzielaniu sobie wsparcia.

2. Przed dołączeniem do Grupy, każdy Uczestnik/Uczestniczka odbywa indywidualną rozmowę z Prowadzącą/Prowadzącymi. Spotkanie to ma na celu wzajemne poznanie się; omówienie celów i zasad Grupy Wsparcia; wspólną refleksję, na ile Grupa Wsparcia odpowiada na potrzeby osoby nią zainteresowanej.

3. Spotkania Grupy Wsparcia odbywają się wg ustalonego harmonogramu, 3 razy w miesiącu, przez 10 miesięcy. Każde ze spotkań trwa 2 godziny (włączając przerwę).

4. Maksymalna liczba uczestników Grupy wynosi 12 osób.

5. Spotkania odbywają się za pośrednictwem Internetu, na platformie ZOOM.

6. Uczestnictwo w Grupie Wsparcia jest bezpłatne.W każdej chwili można zrezygnować z uczestnictwa w Grupie.

7. Do trzeciego spotkania Grupy Wsparcia mogą dołacząć nowe osoby. Od czwartego spotkania Grupa ma charakter zamkniety czyli spotyka się w stałym gronie.

8. O planowanej nieobecności Uczestnik informuje Prowadzące przed spotkaniem.

9. W każdej chwili Uczestnik/Uczestniczka może poprosić o indywidualne spotkanie z Prowadzącymi aby porozmawiać o kwestiach, które mogą wpływać na uczestnictwo w Grupie Wsparcia.

**ZASADY WSPÓŁPRACY**

1. Odnosimy się do siebie z szacunkiem i zrozumieniem.
2. Uznajemy, że myśli i uczucia nie są dobre ani złe a każdy ma prawo do ich przeżywania.
3. Zgadzamy się na różnorodność naszych opinii i doświadczeń. Widząc ich odmienność, nie staramy się przekonywać innych osób do swoich racji.
4. Nie oceniamy ani nie krytykujemy innych Uczestników.
5. Mówimy pojedynczo aby każda osoba zostałą usłyszana. Nie przerywamy gdy ktoś mówi.
6. Nie uczestniczymy w spotkaniach Grupy pod wpływem środków psychoaktywnych (alkohol, narkotyki)
7. Zachowujemy poufność – nie opowiadamy osobom nie biorącym udziału w spotkaniach grupy o innych Uczestnikach, ich historii dylematach. Nie nagrywamy spotkań Grupy.
8. Przyjmujemy zasadę dobrowolności dotyczącą zabierania głosu tzn. odzywa się ta osoba, która ma na to ochotę. Nikt nie jest zmuszany do zabrania głosu.
9. Staramy sie być na większości spotkań.
10. Jesteśmy punktualni, rozpoczynamy i kończymy spotkania o ustalonej porze.
11. Telefony i komputery używamy w przerwach lub po zkończeniu spotkania Grupy.