

## Turnusy terapeutyczne

*„Sposobem na zaczęcie  
jest skończenie mówienia  
i podjęcie działania”  
Walt Disney*

Od kilkunastu lat, dopełnieniem pracy terapeutycznej stały się organizowane przez Stowarzyszenie KARAN wyjazdy grupowe dla osób współuzależnionych, organizowane dwa razy w roku – w okresie letnim i zimowym, polegające na tematycznej, zintensyfikowanej pracy warsztatowej.

Podczas wyjazdów uczestnicy, głównie rodzice dzieci uzależnionych, mają możliwość nabywania i kształtowania umiejętności bycia w grupie, nawiązywania przyjaźni, dzielenia się własnym doświadczeniem. To dobry czas na naukę umiejętności lepszego porozumiewania się, refleksji nad własną postawą wychowawczą, to małe kroki ku głębszej relacji, dającej zadowolenie, poczucie wzajemnej bliskości. To także nauka dialogu i kształtowanie więzi opartych na wzajemnym szacunku. To wyętzona praca nad sobą, uczenie się sposobów poprawnej komunikacji, trening umiejętności prospołecznych i radzenia sobie ze złością (wykorzystywana jest metoda Treningu Zastępowania Agresji – TZA ART) oraz nabywanie umiejętności radzenia sobie ze stresem. Jest to forma bardzo wysoko oceniana przez rodziny.



*„Wyjazd - zmiana otoczenia pozwala mi oderwać się od miejsca, w którym na co dzień zmagam się z chorobą brata. Przyglądanie się problemom z innej perspektywy, w spokojnym miejscu, wśród osób, które są w podobnej sytuacji i możliwość intensywniejszego korzystania z pomocy terapeutów. Mam możliwość pracy nad komunikacją nie tylko w relacji z uzależnionym bratem, ale także z całą rodziną oraz w środowisku pracy. Umiejętności - asertywność, mówienie o moich uczuciach, emocjach i potrzebach, otwarte mówienie o uzależnieniu, radzenie sobie z trudnościami, których uczę się podczas wyjazdów, wykorzystuję także w pracy zawodowej i kontaktach z innymi ludźmi” Ania*