

## Program terapeutyczny: „Pomoc młodym osobom z niepełnosprawnością”

Program skierowany jest do osób **w wieku 18-35 lata, posiadających orzeczenie o niepełnosprawności**, którym problemy wynikające z niepełnosprawności utrudniają funkcjonowanie w zakresie :



- edukacji, aktywności zawodowej
- pełnienia ról życiowych
- zawierania i utrzymywania relacji
- uczestnictwa we wszystkich sferach życia społecznego

### Zapraszamy osoby, które:

- chcą tworzyć lepsze relacje z ludźmi
- chcą lepiej radzić sobie w sprawach codziennych
- potrzebują wsparcia w powrocie do zdrowia emocjonalnego

Program skierowany jest do osób niepełnosprawnych z trudnościami adaptacyjnymi, emocjonalnymi i psychicznymi

### Warunki skorzystania z oferty

- wiek 18 – 35 lat
- posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności (orzeczenie o niepełnosprawności lub orzeczenie lekarza orzecznika ZUS lub orzeczenie o grupie inwalidzkiej)
- norma intelektualna
- zamieszkanie na terenie woj. mazowieckiego

### Cele projektu

Celem projektu jest rehabilitacja odbiorczyń i odbiorców projektu zmierzająca w kierunku usamodzielnienia się, zaistnienia w lokalnym życiu społecznym, nawiązania satysfakcjonujących więzi z ludźmi, dokonania zmian w postrzeganiu siebie i swoich możliwości.

Poprzez tworzenie bezpiecznego i twórczego środowiska społecznego odbiorczynie i odbiorcy projektu będą mieli możliwość uczenia się jak wyjść z izolacji, budować i utrzymywać relacje z ludźmi, odnajdywać swoje mocne strony i zasoby, rozwijać nowe umiejętności. Każda osoba uczestnicząca w projekcie podczas

*Projekt współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych*

spotkań konsultacyjnych będzie mogła wraz z terapeutką/tą ustalić swój **Indywidualny Plan Działania** zgodnie z potrzebami osobistymi, stanem zdrowia i możliwościami projektu.

Działania będą prowadzone w siedzibie TPM w Warszawie przy ul. Nowolipki 2.

## Oferta projektu

Osoby zgłaszające się do udziału w projekcie będą mogły **nieodpłatnie** skorzystać z bogatej i odpowiadającej na ich potrzebny **ścieżki wsparcia**

### W zależności od potrzeb proponujemy skorzystanie z:

- indywidualnej pomocy psychologicznej (interwencja, poradnictwo, terapia, konsultacje psychiatryczne)
- wsparcia grupowego:
  - grupy rozwoju umiejętności życiowych i społecznych
  - grupy wsparcia terapeutycznego
  - grupa terapeutyczna
- warsztatów psychoedukacyjnych z zakresu umiejętności społecznych
- konsultacji rodzinnych i terapii rodzinnej

### **Indywidualna pomocy psychologiczna (interwencja, poradnictwo, terapia)**

Beneficjenci projektu będą mogli otrzymać wsparcie psychologiczne długo lub krótkoterminowe w zależności od potrzeb, mająca na celu m.in. poprawę funkcjonowania społecznego, naukę konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami, stresem. Korzystający z tej formy wsparcia będą mogli pracować nad zwiększeniem samodzielności w życiu codziennym i polepszeniem funkcjonowania w kontaktach z ludźmi. W ramach udziału w projekcie możliwe są także konsultacje psychiatryczne.

### **Grupowe wsparcie psychologiczne**

Przeznaczona jest dla młodych osób z osob z trudnościami w kontaktach z innymi i w codziennym funkcjonowaniu nastawiona na naukę umiejętności społecznych. Celem spotkań jest poznawanie siebie i innych, poznawanie swoich zasobów i ograniczeń, rozwój zasobów, przepracowywanie lęków, barier i trudności związanych z kontaktem z innymi ludźmi, uczenie się wyrażania siebie – swoich uczuć, potrzeb, przekonań, uczenie się stawiania i obrony swoich granic. Na spotkaniach grupowych będzie prowadzona praca nad zmianą doświadczanych trudności, praca w kierunku wzmocnienia konstruktywnych strategii radzenia sobie z trudnymi sytuacjami na poziomie emocjonalnym i funkcjonalnym. W ramach wsparcia grupowego będą prowadzone 3 grupy: terapeutyczna (1x w tyg.), rozwoju umiejętności życiowych i społecznych (2 x w tyg.) oraz wsparcia (1x w tyg.).

### **Warsztaty psychoedukacyjne**

odbywać się będą w weekend, realizowane będą w oparciu o aktywne techniki pracy z grupą: techniki Gestalt, psychodramy, scenki, pracę w małych grupach, na forum, dyskusje, artystyczne formy itp. Przykładowe zagadnienia: radzenie sobie ze stresem, skuteczna realizacja celów i zadań życiowych, współpraca w grupie, budowanie pozytywnej samooceny, rozwój kreatywności, autoprezentacja itp.

*Projekt współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych*

### **Wsparcie psychologiczne rodzinne**

Jest to forma wsparcia skierowana bezpośrednio do i dla beneficjentów przy współudziale rodziców, opiekunów lub współmałżonków. Rehabilitacja psychiczna i społeczna, jak wskazuje kilkunastoletnie doświadczenie naszych terapeutów, często nie jest możliwa bez wsparcia rodziny czy otoczenia. Terapia rodzin i konsultacje rodzinne prowadzą do poprawy i uzdrowienia relacji i komunikacji między beneficjentami, a poszczególnymi członkami w rodzinie.

### **Szczegółowe informacje i zapisy**

Towarzystwo Pomocy Młodzieży  
ul. Nowolipki 2, 00-160 Warszawa  
www.tpm.org.pl, tpm@tpm.org.pl  
tel. 22 887 88 05, 508 350 320

### **Procedura zgłaszania i przyjmowania pacjentów do udziału w projekcie:**

prosimy o kontakt telefoniczny w godzinach 10.00 – 16.00 osoby zainteresowane udziałem w projekcie. Zostanie umówione spotkanie konsultacyjne, kwalifikujące do projektu.

### **Informacje o naszej organizacji**

Towarzystwo Pomocy Młodzieży jest organizacją pozarządową istniejącą od 1989 roku. Naszym celem jest pomoc psychologiczna młodym osobom i rodzicom w rozwiązywaniu problemów, towarzyszenie im oraz wspieranie w trudnych sytuacjach życiowych w domu, szkole, pracy, środowisku rówieśniczym. Podejmujemy bezpośrednie, różnorodne działania terapeutyczne ukierunkowane na pełny rozwój młodego człowieka w zakresie funkcjonowania emocjonalnego i kontaktów interpersonalnych.

Zespół TPM tworzą psychoterapeuci/teki posiadający wieloletnie doświadczenie w pracy z młodymi ludźmi i ich rodzinami, od kilku lat realizujemy programy przeznaczone dla osób z niepełnosprawnością. Nasze stowarzyszenie jest organizacją rozwijającą się i realizującą dużą liczbę projektów. Cieszymy się dobrą opinią wśród naszych odbiorców oraz wśród grantodawców.