

## **Na czym polega terapia wyjazdowa?**

### **Jak długo trwa kurs, czy jest intensywniejszy niż raz w tygodniu?**

Grupy wyjazdowe dla osób, które nie mogą uczestniczyć w terapii w trybie cotygodniowym ze względu na odległość geograficzną, chcą intensywnie i w krótszym czasie doświadczyć siebie oraz zmiany w wyniku terapii.

Uczestnicy mają zapewniony nocleg oraz całodzienne wyżywienie. A także formy aktywnego wypoczynku, w przypadku terapii wyjazdowej dwutygodniowej.

Ta forma spotkania jest bardzo intensywna. Polecana dla osób, które mają kłopot z pracą własną, oporem, motywacją, brakiem wsparcia w rodzinie, brakiem przyjaciół.

Uczestnicy w trakcie terapii mają zapewnioną całodziową opiekę oraz monitorowane jest ich samopoczucie.

Po ukończeniu terapii przez jeszcze pół roku uczestnicy mogą spotykać się na jednej sesji w miesiącu. Częstotliwość zależy od uczestników danej grupy. Te spotkania, o charakterze follow-ups (po terapii) mają na celu pomóc w kontynuowaniu intensywnego procesu wewnętrznego, wprowadzeniu go w życie, poradzeniu sobie ze skutkami zmiany, jaka nastąpiła.

Inne korzyści z terapii wyjazdowej:

- Łatwiej zmierzyć się z oporem przed przyjściem na grupę oraz innymi rodzajami oporu, np. przed skupieniem się nad własnym życiem. Wpływ grupy obecnej cały dzień motywuje.
- Ważna może okazać się opieka, szczególnie dla osób zaniedbanych, która powoduje regresję do okresu dzieciństwa.
- Skondensowanie spotkań jest bardziej przeżyciowe aniżeli poznawcze.

W każdym rodzaju terapii (wyjazdowej, ambulatoryjnej) stosowane są te same reguły, kodeks postępowania profesjonalnego, kodeks etyczny.

W czasie spotkań terapii grupowej uczestnicy muszą umieć tolerować lęk oraz inne silne uczucia, w związku z tym przed zakwalifikowaniem do grupy każdy uczestnik powinien przejść przez kilka indywidualnych spotkań konsultacyjnych.

### **Co daje trening?**

- umożliwia poznanie oryginalnej metody leczenia ofiar, sprawców i obserwatorów długotrwałej traumy
- pozwala na osobiste doświadczenie stosowanych w czasie terapii technik
- zapoznaje z wynikami badań naukowych, prowadzonych przez prof. Philipa Neya, nad skutkami długotrwałej traumy.

Po zakończeniu treningu każdy uczestnik otrzymuje zaświadczenie, wystawione przez prowadzących z ramienia International Hope Alive Counsellors Association, oraz

propozycję kontynuacji pracy z programem. Możliwe jest wybranie jednej z niżej wymienionych opcji:

- przystąpienie do egzaminu I stopnia
- podjęcie terapii własnej
- powtórne szkolenie udział w programie Żywa Nadzieja w charakterze facylitatora
- podjęcie roli sponsora (osoby wspierającej pacjenta podczas terapii ZN)

Wszystkie wymienione propozycje są szerzej omawiane podczas treningu.

Zdanie egzaminu I stopnia uprawnia do prowadzenia grupy Żywa Nadzieja w charakterze ko-terapeuty (co-counselor), a w wyjątkowych sytuacjach i pod warunkiem superwizji – w charakterze terapeuty (counselor).

Ukończenie treningu daje też prawo do brania udziału w grupie w charakterze facylitatora. Facylitatorem jest osoba, która poznała dobrze program, przeszła przez wszystkie jego fazy i może podzielić się swoim doświadczeniem z innymi.

Osoby, które odkryją w czasie treningu potrzebę terapii własnej, mogą zostać na nią skierowane, zanim podejda do egzaminu.

Po treningu można pomagać uczestnikom grup Żywa Nadzieja jako sponsor. Sponsorem jest osoba, która udziela wsparcia osobie przechodzącej terapię, spotyka się z nią osobiście, jest w stanie zaobserwować ewentualny kryzys lub trudności związane z uczestnictwem w grupie lub jej funkcjonowaniem poza grupą.

### **Dlaczego autorzy programu nie wyrażają zgody na wykorzystywanie programu w części, a jedynie w całości?**

Z doświadczenia autorów programu, jak i naszego kilkunastoletniego doświadczenia wynika, że program stosowany fragmentarycznie jest nie w pełni zrozumiały, zbyt trudny, i w związku z tym nie daje tak dobrych efektów leczniczych jak program stosowany w całości. Wysoka

skuteczność leczenia jest owocem przejścia całego procesu, nie jego części. W związku z dużym zapotrzebowaniem na leczenie osób z doświadczeniem traumy, aplikowanie części programu jest marnowaniem czasu i środków. Wrywkowe wykorzystywanie jego elementów stanowi raczej zlepek technik, aniżeli program leczenia. Aby zapewnić wysoką skuteczność i profesjonalne stosowanie programu ZN, jego autor zastrzega stosowanie go w całości podczas terapii grupowej.

### **Czy można codziennie dojeżdżać na trening?**

Uczestnicy powinni być zakwaterowani w miejscu odbywania treningu. Jest to ważne ze względu na tematykę treningu, bogaty program i ilość pracy do wykonania w jego trakcie. Ważne jest więc skupienie i pozostanie poza kontekstem codzienności. Poza tym zajęcia kończą się późno w ciągu dnia, a przerwy w sesjach i wieczory wykorzystywane są na prace domowe.