

**Kde a kdy nás v Brně najdete?**

**Skupina v Prahu jižní Morava**

Kde? Křenová 63

Kdy? Každý čtvrtek od 16:30

Mimo velké a vánoční prázdniny

**Skupina v Kolpingově díle**

Kde? Husova 8, druhé patro

Kdy? Každé liché úterý od 13:00

**Kontakty:**

**Email: [slysenihlasu@gmail.com](mailto:slysenihlasu@gmail.com)**

**Telefon: +420 606 333 416**

**Neváhejte zavolat a poradit se, která ze skupin je právě pro Vás ta nejlepší!**

**FB: SLYŠENÍ HLASŮ BRNO**

## **Trocha historie aneb Co to je metoda Slyšení hlasů?**

V 80. letech minulého století se Holanďanka Patsy Haagová dostavila do ordinace Maria Rommeho, skvělého odborníka na duševní obtíže. A v rámci terapie s ním chtěla, aby „Hlasy“, které má, přijal jako „reálné“. On to tehdy odmítal udělat, protože to mu neznělo smysluplně...

Nicméně Patsy trvala na svém, že její „Hlasy“ identitu mají. Nakonec to uznal a začal se věnovat úplně jinému přístupu v péči, který se zakládá na tom, že „Hlasy“, které třeba právě Vy máte, svou identitu mají. Jsou normální reakcí na mimořádné okolnosti!

Ať jsou to duchové, ufoňi nebo lidé, přijměme je takové, jací jsou... A metoda Slyšení hlasů Vám v tom pomůže!

**Email: [Slysenihlasu@gmail.com](mailto:Slysenihlasu@gmail.com)**

## **SKUPINA SLYŠENÍ HLASŮ BRNO**



Hearing Voices Network

**SLYŠENÍ  
HLASŮ**

**Telefon: +420 606 333 416**

## **Kdy „slyším Hlasy“?**

Skupina Slyšení hlasů je určena lidem, kteří „slyší Hlasy.“

Za „Hlasy“ považujeme jakékoliv vnímání, které ostatní nemohou slyšet jako jsou „Hlasy“ v hlavě nebo mimo ni, dále vidiny (vidíme tatínka i po jeho smrti).

Stejně tak sem ale patří ostatní mimosmyslové vjemy, kterým ostatní nevěří, protože je necítí. Jsou to tedy vjemy hmatové (cítíme, jak se o nás otírá kocour, který už nežije), čichové (cítíme pořád vonět levanduli a ostatní ne) a chuťové (v jídle nemáme rádi kukuřici, která tam není a my ji tam stejně cítíme).

Pro lidi s těmito „obtížemi“ je tu skupina Slyšení hlasů.

## **Čím se na skupině řídíme?**

***Skupina je bezpečným místem pro lidi, kteří „slyší Hlasy“.***

Má proto svá pravidla. Nemusíte se jich však bát, protože jsou pouze čtyři (dvě a dvě) a jsou velice jednoduchá, posuďte sami:

### **1. Obecná skupinová**

- Ze skupiny nevynášíme!
- Neskáčeme si do řeči!

### **2. Speciální pro Slyšení hlasů**

- Nediagnostikujeme, nenálepkujeme a neodsuzujeme!
- Kdokoliv může kdykoliv přijít či odejít!

Dvě speciální pravidla tu jsou, abyste se na skupině cítili maximálně bezpečně. Společně se navzájem respektujeme!

## **Jak skupina probíhá?**

Skupinu trvá 90 minut. Začíná se přednesením pravidel skupiny. Poté následuje krátké představení všech přítomných s jednoduchou otázkou, například: „Jak jste se dnes měl(a)?“

Po seznámení můžete přednést to, s čím jste na skupinu přišli. Většinou se mluví o „Slyšení hlasů“. Cílem je sdílet a urovnat si své zkušenosti s „Hlasy“ a také získat zpětnou vazbu, že nejste sami, kdo je má. Na „Hlasy“ se nahlíží jako na normální důsledek mimořádných životních okolností.

V průběhu můžete kdykoliv odejít a nemusíte to vysvětlovat.

Na konci skupiny každý řekne, jak se na ní cítil.

**Pojďme společně předcházet rozvoji duševních obtíží s „Hlasy“!**