

مجموعة دعم مشاكل المطلقين أو الواشكين على الطلاق من الرجال باللغة العربية.

سوف يبدأ Miessakit ry مجموعة دعم حالات، مواضيع و مشاكل الطلاق للرجال باللغة العربية. تخلق مجموعة الدعم مساحة للرجال لتبادل خبراتهم ومشاعرهم حول أزمة الطلاق مع بعضهم البعض بحرية. بكل ثق و إحترام وسرية بالارتباط بتجاربك مع المشاركين الآخرين وربما سماع شيء مختلف عن قصتك الخاصة يمكن التغلب على أزمة الطلاق الشخصية. تتيح المجموعة للأعضاء الشعور بأنهم ليسوا وحدهم مع الأفكار والمشاعر الصعبة التي غالبًا ما يطفو عليها الطلاق. في كثير من الأحيان ، تعد أزمة الطلاق واحدة من أصعب المآسي التي يجب مواجهتها ، وبالتالي فإن الدعم الجماعي ضروري للتعامل مع التحديات المختلفة التي تنتج عنها. الاجتماعات و اللقاءات هي عشر مرات. يكون الاجتماع الأول دائمًا للاستماع إلى القصة الشخصية لكل مشارك ، أما التجمعات التسعة الباقية فلها موضوع خاص بها لإحراز تقدم في عملية ومراحل الطلاق. بالإضافة إلى التحدث و الحوارات ، يعطي قائد أي المسوول على المجموعة واجبات منزلية بسيطة لكل تجمع، وقد يطبق بعض التمارين العملية على المواقف الصعبة أثناء الاجتماعات.

#### الأهداف

يضع كل مشارك أهدافًا لنفسه بمساعدة المسوول على المجموعة. يمكن أن تكون بعض الأهداف الإضافية ، على سبيل المثال: مواجهة الحقائق في صعوبات الطلاق وكيف اتعامل و قبولها، سيكون هناك فرصة لإفصاح المجال لمختلف المشاعر كالحزن وخيبة الأمل و التحسر على الماضي. نعمل جميعاً على تحقيق بعض الخطوات لمامام بطريقة محكمة ووجيهة، لنصل إلى تحقيق نقط إيجابية مثلا  
اعتني بنفسي.  
رعاية أطفالي.  
الدفاع عن حوقي.  
تحليل أسباب طلاقي.  
إنشاء شبكة دعم لنفسي.  
دعم رفاهي بأدوات مختلفة.  
التخلي عن حبيبي السابق وإيجاد مسار جديد لحياتي.

لمن هذا البرنامج ؟

للرجال الذين يفكرون في الطلاق أو يمرون بأزمة طلاق أو مطلقين بالفعل ولكنهم لم يتعاملوا بشكل صحيح مع الأزمة. المشاركة في المجموعة مجانية.

جلسات أسبوعية كل يوم الاثنين لمدة 10 لقاءات من الساعة 6.30 مساءً إلى الساعة 8.30 مساءً.

أول حصة تكون 03.04.2023

العنوان:

Trapesa  
Kirkkojärventie 1  
Espoo Keskus

المشاركة في المجموعة مجانية.

آخر يوم للتسجيل هو 01.04.2023

الاتصال مباشرة مع المسوول والمنظم مع السيد

عقى سعيد

0407444838

[saidaqqa@gmail.com](mailto:saidaqqa@gmail.com)