UNIWERSYTET WARSZAWSKI

Centrum Pomocy Psychologicznej UW

Grupa wsparcia dla osób LGBTQ+

Grupa jest skierowana do osób studiujących na UW, które ze względu na swoją tożsamość płciową lub orientację psychoseksualną mogą doświadczać szczególnego rodzaju stresu, napięcia czy lęku. Osoby nieheteronormatywne, niebinarne czy transpłciowe mierzą się z wieloma wyzwaniami, takimi jak proces ujawnienia i akceptacji siebie, doświadczenie dyskryminacji, odrzucenie przez grupę rówieśniczą czy rodzinę pochodzenia. Z tego powodu osoby LGBTQ+ mogą doświadczać stresu mniejszościowego – czyli szczególnego rodzaju napięcia związanego z ich sytuacją osobistą i społeczną, którą wzmacnia obecna wciąż w naszym kraju systemowa dyskryminacja czy brak rozwiązań wspierających np. proces tranzycji.

Do grupy wsparcia zapraszamy szczególnie osoby, które:

- chciałyby znaleźć wsparcie innych osób i lepiej zrozumieć swoje doświadczenia,

- czują się zagubione lub samotne,

- trudno im tworzyć bliskie relacje przyjacielskie lub romantyczne,

- chciałyby porozmawiać o swoich uczuciach wokół coming outu, czy szerzej stresu mniejszościowego,

- mierzą się z dylematami wokół swojej tożsamości czy orientacji psychoseksualnej,

- mierzą się z trudnościami wokół procesu tranzycji,

- doświadczają innych trudnych emocji związanych z ich sytuacją rodzinną czy społeczną.

Dla kogo: dla osób studiujących na UW

Kiedy: poniedziałki 10.00 – 12.00, CPP UW (Kampus Ochota, ul. Pasteura 7), sala 103

Czas trwania grupy: od października/listopada 2025 r. do czerwca 2026 r.

Skład: do 8-10 osób

Zapisy mailowe u prowadzącej grupę dr Anny Mach-Żebrowskiej: am.mach@uw.edu.pl.

Przed dołączeniem do grupy prowadząca zaprasza na indywidualne konsultacje.

ul. Ludwika Pasteura 7, 02-093
Warszawa
tel.: 694711731
e-mail: cpp@psych.uw.edu.pl