

## **Marika Mazur – Konsultant psychologiczny (wsparcie w języku polskim)**

Jestem magistrem psychologii klinicznej i osobowości, absolwentką WSB-NLU w Nowym Sączu. Udzielam wsparcia osobom dorosłym oraz młodzieży, które zmagają się z trudnościami emocjonalnymi, kryzysem, objawami lęku lub depresji. Pracuję w języku polskim, co daje osobom korzystającym z pomocy większe poczucie swobody, bezpieczeństwa i zrozumienia.

Doświadczenie zdobywałam m.in. podczas:

- stażu w Domu Dziecka w Gnieźnie, gdzie wspierałam dzieci i młodzież w sytuacjach kryzysowych,
- specjalistycznego stażu terapeutycznego w nurcie terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) w NZOZ PsychoMedic,
- oraz podczas trwającego od 2022 roku wolontariatu w projekcie Elles pour Elles, gdzie udzielam wsparcia kobietom z Polski doświadczającym przemocy – zarówno poprzez dyżury psychologiczne, jak i koordynację linii pomocowej oraz udział w kampaniach społecznych.

Pomagam m.in. w takich obszarach jak:

- stany lękowe i objawy depresyjne,
- kryzysy życiowe i wypalenie,
- trudności w relacjach rodzinnych i partnerskich,
- zaburzenia nastroju i regulacji emocji,
- przewlekły stres i napięcie.
- rozumienie siebie i własnych zasobów
- wspieranie osób doświadczających przemocy

Przeprowadzam również badania psychologiczne w przypadkach podejrzenia:

- zaburzeń ze spektrum autyzmu (ASD),
- zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD).

Badania realizuję w ramach zespołu PsychO2, pod superwizją doświadczonego psychologa klinicznego i psychiatry. Regularnie konsultuję przypadki z interdyscyplinarnym zespołem, aby zapewnić jak najlepsze dopasowanie formy wsparcia do indywidualnych potrzeb każdej osoby.

---

### **Jak pracuję**

Podczas pierwszych spotkań skupiam się na spokojnym poznaniu osoby i zrozumieniu sytuacji, z którą się zgłasza. Wspólnie przyglądamy się trudnościom i oczekiwaniom, by ustalić, nad czym chcemy pracować i jaka forma wsparcia będzie najbardziej pomocna.

Tworzę atmosferę akceptacji i zaufania, w której można bezpiecznie rozmawiać o tym, co trudne, i szukać realnych sposobów radzenia sobie.

## Marika Mazur – Psychologisch consulent (ondersteuning in het Pools)

Ik ben master in de klinische psychologie en persoonlijkheidspsychologie, afgestudeerd aan WSB-NLU in Nowy Sącz. Ik bied ondersteuning aan volwassenen en jongeren die te maken hebben met emotionele moeilijkheden, psychische crisissituaties, angstklachten of depressieve symptomen. Ik werk in het Pools, wat cliënten meer ruimte, veiligheid en begrip geeft.

Mijn ervaring heb ik onder andere opgedaan tijdens:

- een stage in een kindertehuis in Gniezno, waar ik kinderen en jongeren in crisissituaties begeleidde,
- een gespecialiseerde stage in cognitieve gedragstherapie (CGT) bij NZOZ PsychoMedic,
- en sinds 2022 als vrijwilliger bij het project Elles pour Elles, waar ik Poolse vrouwen die slachtoffer zijn van huiselijk geweld ondersteun – zowel via psychologische hulplijnen als door het coördineren van de hulpdienst en het deelnemen aan sociale campagnes.

Ik help onder andere bij:

- angstklachten en depressieve symptomen,
- levenscrises en burn-out,
- problemen in familie- of partnerrelaties,
- stemmingsstoornissen en emotieregulatie,
- chronische stress en spanning,
- zelfinzicht en het versterken van persoonlijke hulpbronnen,
- ondersteuning van mensen die geweld ervaren.

Ik voer ook psychologische onderzoeken uit bij vermoedens van:

- autismespectrumstoornis (ASS),
- aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit (ADHD).

Deze onderzoeken worden uitgevoerd binnen het PsychO2-team, onder supervisie van een ervaren klinisch psycholoog en psychiater. Ik bespreek casussen regelmatig met een multidisciplinair team om de best mogelijke ondersteuning af te stemmen op de individuele behoeften van elke cliënt.

---

### Hoe ik werk?

Tijdens de eerste gesprekken richt ik mij op het rustig leren kennen van de persoon en het begrijpen van de situatie waarmee die zich meldt. Samen kijken we naar de moeilijkheden en verwachtingen om te bepalen waar we aan willen werken en welke vorm van ondersteuning het meest helpend zal zijn.

Ik creëer een sfeer van acceptatie en vertrouwen, waarin men zich veilig voelt om over moeilijke zaken te praten en op zoek te gaan naar haalbare manieren om ermee om te gaan.