Materiały edukacyjne II

dotyczące zakładania i prowadzenia grup samopomocowych udostępniane w ramach projektu

Finansowanego przez Urząd Marszałkowski województwa lubuskiego

LUBUSKA ODNOWA WSI

Kompleks Aktywności Seniorskiej

Lubuskie
Warte zachodu

W drugiej części poradnika dowiedzą się Państwo:

1.Kto może założyć grupę samopomocową?

2.Jak założyć grupę samopomocową?

3. Jak przeprowadzić pierwsze spotkanie grupy samopomocowej?

4. Jak prowadzić spotkania grup samopomocowych - 8 obowiązkowych zasad.

5. Najczęstsze problemy występujące w grupie i jak sobie z nimi rodzić.

6. Przykładowy scenariusz spotkania grupy samopomocowej.

1.Kto może założyć grupę samopomocową?

Grupę samopomocową może prowadzić osoba, która zna się na tematach/problemach podejmowanych podczas spotkań. Nie musi się ona profesjonalnie zajmować daną dziedziną (być terapeutą, psychologiem, doradcą) jednak powinna posiadać wiedzę i doświadczenie w zakresie tematyki, w której udzielać będzie pomocy.

Należy zdawać sobie sprawę, że prowadzenie grupy samopomocowej wiąże się z odpowiedzialnością za osoby, które szukają w niej pomocy i wsparcia. Przewodnią regułą tworzenia grup jest nie szkodzenie uczestnikom spotkań. Z tego powodu osoba prowadząca grupę powinna:

-wykazać się umiejętnością łatwego nawiązywania kontaktów i przyjacielskiego usposobienia,

-umiejętnością tworzenia przyjaznej i bezpiecznej atmosfery w grupie,

-umiejętnością rozwiązywania konfliktów w grupie,

-cierpliwością, empatią, wyrozumiałością i przyjacielskim usposobieniem,

-sumiennością i organizacją,

-posiadać umiejętności dobrego słuchacza i obserwatora,

- być powściągliwy, nieoceniający i niekrytykujący.

Należy pamiętać, że w spotkaniach grup wsparcia udział biorą osoby w kryzysie, przechodzące trudne chwile w swoim życiu. Wymagają one szczególnej opieki i delikatnego podejścia. Osoba tworząca i prowadząca grupy powinna być wrażliwa na troski i problemy uczestników, powstrzymywać się od oceniania i krytykowania oraz być gotowa wspierać uczestników w trudnych chwilach i przeżywanych emocjach.

2.Jak założyć grupę samopomocową?

Aby rozpocząć działalność grupy wsparcia należy bardzo dokładnie określić grupę docelową dla której jest ona tworzona oraz problemy/kryzysy na jakich skupiać się będą rozmowy i wsparcie oferowane przez grupę. Jest to niezwykle ważne ponieważ głównym budulcem i siłą skuteczności działań grup samopomocowych są podobne doświadczenia uczestniczących w nich osób. To dzięki nim uczestnicy mogą udzielać sobie wzajemnie wsparcia.

Jednym z najbardziej wymagających zadań podczas przygotowań do otwarcia nowej grupy jest zapewnienie miejsca do regularnych spotkań. Ze względu na dobrowolność i swobodę jaką mają osoby uczestniczące w spotkaniach nigdy nie wiadomo jak wiele osób zjawi się konkretnego dnia. Należy być przygotowanym do zapewnienia możliwości uczestnictwa jak największej ilości potencjalnych uczestników. Spotkania grupy powinny być regularne. Najczęściej odbywają się raz w tygodniu przez ok. 2 godziny.

W celu znalezienia sali do spotkań najlepiej skontaktować się miejscowymi organizacjami pozarządowymi lub ośrodkami, które wspierają/udzielają pomocy/mają kontakt z grupą osób dla jakiej grupa samopomocowa powstaje. Dzięki temu można również dotrzeć do większej ilości osób, które potencjalnie mogłyby skorzystać ze wsparcia grupy. W przypadku grup samopomocowych dla osób starszych można zgłosić się do miejscowych klubów seniora, uniwersytetów trzeciego wieku, kół gospodyń wiejskich lub ośrodków kulturalnych i poprosić o udostępnienie raz w tygodniu sali na 2- godzinne spotkanie.

Kiedy organizatorzy grup znajdą salę spotkań mogą rozpocząć nagłaśnianie otwarcia grupy podając informację: gdzie odbywać się będą spotkania, w jakich dniach i godzinach, dla kogo przeznaczona jest grupa, jakie tematy/problemy będą podejmowane na spotkaniach oraz numer kontaktowy do osoby, która może udzielić szczegółowych informacji oraz odpowiedzi na potencjalne pytania. Istotne jest również zapewnienie o przyjaznej atmosferze, bezpieczeństwie i poufności jakie zapewnione będą podczas spotkań grup.

3. Jak przeprowadzić pierwsze spotkanie grupy samopomocowej?

Pierwsze spotkanie grupy może być bardzo stresujące zarówno dla lidera i organizatora grupy jak i jego uczestników. Należy pamiętać, że spotkanie grupy jest formą samopomocy w której najważniejsze jest aktywne słuchanie, dzielenie się swoimi problemami i doświadczeniami oraz spędzenie czasu w gronie osób, które rozumieją łączący uczestników problem. Na początku spotkania ważne jest przedstawienie celów działalności grupy oraz problemów/kryzysów jakie będą podejmowane podczas jej działalności. Dzięki temu osoby,

które nie są zainteresowane taką formą pomocy lub nie przechodzą takiego problemu będą mogły zrezygnować z uczestnictwa nie tracąc swojego czasu oraz nie psując atmosfery w grupie.

Następnie należy przedstawić 8 obowiązkowych zasad grup samopomocowych, które przedstawione są w części 4 tego podręcznika. Grupa samopomocowa jako swobodne zrzeszenie ludzi ma bardzo luźny charakter jednak są pewne granice i zasady, które różnią ją od innych zgromadzeń tego typu np. spotkań towarzyskich, kółek dyskusyjnych czy grup politycznych. Jeżeli grupa chce działać jako grupa samopomocowa, każdy członek powinien zgodzić się z tymi zasadami oraz pilnować ich przestrzegania. Zasady te powinny być przedstawione każdemu nowemu członkowi grupy dołączającemu do spotkań.

Po zaprezentowaniu działalności grupy oraz jej zasad, istotne jest przedstawienie się i zapoznanie osób przybyłych na spotkanie. Każdy może powiedzieć o sobie tyle ile chce. Może ograniczyć się tylko do imienia lub podzielić się większą ilością informacji na swój temat. Niektórzy potrzebują więcej czasu by otworzyć się przed grupą podczas, gdy inni są bardziej otwarci i wylewni. Podczas pierwszego i kolejnych spotkań w naturalny sposób członkowie będą się poznawać i powstanie specyficzna atmosfera danej grupy. Należy również wziąć pod uwagę, że członkowie grupy nie muszą się wypowiadać jeśli nie mają na to ochoty. Niektórzy czerpią wsparcie i pomoc z samego słuchania doświadczeń innych i przebywania w ich towarzystwie. Należy uszanować takie potrzeby oraz nigdy nie zmuszać do wylewności.

Kiedy członkowie grupy się przedstawią można rozpocząć rozmowę na temat danego problemu lub kryzysu. Rozpoczynając dyskusję lider może podzielić się swoimi doświadczeniami lub zapytać zebrane osoby czy ktoś ma ochotę podzielić się swoją historią lub problemami. Ponieważ osoby uczestniczące w spotkaniu przyszły dobrowolnie oznacza to, że mają pewne oczekiwania wobec grupy. Dyskusję można również zapytania każdego z członków jakie są ich oczekiwania, co pragną wynieść z tych spotkań, jakiego wsparcia najbardziej oczekują, z czym jest im w tej chwili najtrudniej. Na rozpoczęcie i przebieg pierwszego spotkania duży wpływ ma lider, który powinien własnymi umiejętnościami zadbać o poczucie bezpieczeństwa i swobody na spotkaniu ułatwiając tym samym otwarcie się osób uczestniczących.

4. Jak prowadzić spotkania grup samopomocowych

8 PODSTAWOWYCH ZASAD

Uczestnictwo w spotkaniach grup samopomocowych to forma pomagania sobie poprzez pomaganie innym. Grupy wsparcia są bardzo różnorodne ze względu na problemy jakie podejmują, prowadzących je liderów oraz uczestniczących w nich członków. Jednocześnie należy pamiętać, że tego rodzaju forma samoorganizacji i samopomocy nie ma całkowicie dowolnego przebiegu i musi przestrzegać pewnych fundamentalnych zasad dzięki, którym odróżniać się będzie od innych form zrzeszania się ludzi.

Poniżej przedstawiamy 8 podstawowych zasad jakimi każda grupa samopomocowa powinna się kierować, aby prowadzić rzetelne wsparcie emocjonalne swoim członkom:

Zasada 1: Członków grupy łączą podobne doświadczenia powodujące problemy emocjonalne i kryzysy w życiu, z którymi chce sobie dać radę uczestnicząc w spotkaniach grup wsparcia.

Zasada 2: Spotkania grup wsparcia to czas i miejsce na dzielenie się swoimi problemami oraz udzielanie wzajemnego wsparcia w kryzysie.

Zasada 3: Podczas spotkań grup wsparcia aktywnie słuchamy uczestników kierując się zrozumieniem, szacunkiem i empatią. Nie oceniamy i nie krytykujemy.

Zasada 4: Spotkania grup wsparcia opierają się na poczuciu bezpieczeństwa, akceptacji oraz zaufania, które tworzą wszyscy uczestnicy spotkań.

Zasada 5: Każdy z członków grupy zobowiązuje się do zachowania poufności tego co usłyszał na grupie. Informacje przekazywane przez członków na grupie pozostają w jej gronie.

Zasada 6: Każdy z członków stara się pozytywnie oddziaływać na innych pomagając im przezwyciężyć trudne chwile.

Zasada 7: Spotkania grup to nie czas na dyskusje polityczne, religijne i światopoglądowe oraz organizacje jakichkolwiek działań wykraczających poza samopomoc w danej grupy.

Zasada 8: W spotkaniach grup uczestniczyć mogą osoby pełnoletnia.

5. Najczęstsze problemy występujące w grupie i jak sobie z nimi rodzić.

Podczas spotkań grup może dochodzić do napięć i konfliktów. Na grupie spotykają się osoby o różnych światopoglądach, doświadczeniach, charakterach i temperamentach. Do

zadań organizatora grupy należy rozwiązywanie konfliktów, przerywanie wypowiedzi i wątków niezwiązanych bezpośrednio z samopomocą (np. wątków politycznych, światopoglądowych) oraz przywracanie tematyki samopomocy. Podczas spotkań może dojść do dużych emocji ujawniających się płaczem, podnoszeniem głosu, gniewem, smutkiem, nerwowym śmiechem. Emocje te spowodowane są trudną sytuacją osoby, która na grupie chce znaleźć ujście nagromadzonym przeżyciom oraz zrozumienie i akceptację. Sytuacje w których występują duże emocje wymagają umiejętności lidera w pewnego rodzaju zarządzania i pracy w grupie przy jednoczesnej wrażliwości na indywidualne potrzeby i przeżycia każdego z uczestników. Emocji uczestników nie należy tłumić ale pozwolić im w odpowiedni sposób (nie krzywdząc innych) wypłynąć by sprowadzić ulgę poprzez ich wyrażanie. Jednocześnie nie można dopuścić by doprowadziło to do negatywnego wpływu na inne osoby. Najważniejsze jest okazanie danej osobie bezpieczeństwa, zrozumienia i akceptacji w tym co przeżywa.

W grupie dochodzić może również do napięć i konfliktów miedzy poszczególnymi członkami. Konflikty należy łagodzić i wyjaśniać w danej chwili i nie pozwalać na ich przedłużanie i rozlanie na kolejnych spotkaniach. Zrozumiałe i naturalne jest, że w tak różnorodnej grupie może dochodzić do tworzenia się podgrup, alienacji i różnic zdań. Praca z grupą jest bardzo specyficzna dlatego lider powinie zapoznać się z wiedzą na ten temat by odpowiednio kierować prowadzoną przez siebie grupą samopomocową.

Grupa wsparcia ma bardzo elastyczny i niestały skład przez co na każdym spotkaniu może wyglądać zupełnie inaczej. Nowi członkowie mogą dochodzić na każdym spotkaniu tak samo jak nie każda osoba z poprzedniego spotkania może przyjść na kolejne. Bywają stali członkowie grup, którzy regularnie uczestniczą w spotkaniach oraz tacy, którzy przychodzą bardzo sporadycznie. W takim wypadku bardzo ważne jest przedstawianie nowych członków, zapoznawanie ich z zasadami grupy oraz wprowadzanie w podjęte już tematy lub wątki. Należy zwrócić szczególną uwagę na zachowanie grupy wobec nowej osoby tak aby nie została ona przytłoczona brakiem więzi i informacji jakie pozostali członkowie już wypracowali na poprzednich spotkaniach.

Kolejnym problemem jaki może mieć miejsce to wybór tematów rozmów podczas spotkań oraz zapadającej ciszy. Spotkania grup wsparcia powinny być naturalne i płynne. Elastyczność w wyborze podejmowanego wątku lub problemu powinna być wysoka ponieważ nigdy nie wiadomo jakie będą potrzeby członków na danym spotkaniu. Należy być otwartym na grupę oraz nie narzucać sztywno tematów.

Ostatnim i jednym z najistotniejszych problemów jest przestrzeganie członków o zachowaniu w tajemnicy tego co mówione jest na grupie. Uczestnicy pragną mieć poczucie prywatności i bezpieczeństwa dlatego niezwykle ważne jest budowanie wzajemnego zaufania i bezpieczeństwa wśród członków. Należy przypominać o tej zasadzie oraz zapoznawać z nią nowych członków.

6. Przykładowy scenariusz spotkania grupy samopomocowej

Jak wspominaliśmy wcześniej spotkania grup samopomocowych powinny mieć bardzo naturalny i spontaniczny charakter a zadaniem lidera jest zachowanie dużej elastyczności podczas prowadzenia spotkań. Ze względu na to, że każdego tygodnia grupa może mieć zupełnie inny skład, mogą dochodzić nowi członkowie a atmosfera i tematy spotkań w dużej mierze zależą od stanu emocjonalnego uczestników, trudno jest z góry zaplanować temat i sposób przeprowadzenia spotkania. Należy również mieć na uwadze, że nawet gdy przygotowany zostanie temat spotkania powinien on zostać przesunięty na inny dzień jeśli w grupie widoczne są inne potrzeby i tematy do poruszenia.

Spotkanie powinno być dostosowane do problemów jakie występują w grupie a ich celem ma być zawsze wsparcie osób zmagających się z danym kryzysem, wzmocnienie ich zasobów i udzielanie pomocy.

Przykładowe spotkanie grupy samopomocowej:

1. Przybycie uczestników spotkania
2. Uczestnicy spotkania siadają razem (najczęściej w okręgu żeby każdy uczestnik widział pozostałych)
3. Lider otwiera spotkanie. Jeśli pojawią się nowi członkowie, krótko przedstawia czym zajmuje się grupa oraz jakie zasady w niej obowiązują.
4. Lider pyta uczestników jak minął im tydzień pod względem toczącego się w ich życiu kryzysu/problemu omawianego na grupie. Każdy uczestnik po kolei mówi o swoich doświadczeniach jeśli ma na to ochotę.
5. Następnie lider pyta czy ktoś chciałby rozpocząć rozmowę na jakiś konkretny temat. Najczęściej kontynuuje się tematy poruszane na początku spotkania. Dyskusja prowadzona jest w bardzo naturalny sposób zgodnie z widocznymi potrzebami uczestników. Każdy uczestnik ma prawo zarówno wypowiedzieć się jak i nie zabierać głosu.

6. Na koniec spotkania, siedząc wspólnie w okręgu lider pyta uczestników jak dane spotkanie pomogło im w przeżywanym kryzysie/problemie? Jak się teraz czują? Co im najbardziej pomogło podczas tego spotkania? Co chcieliby poruszyć na następnym spotkaniu?
7. Po wysłuchaniu opinii wszystkich uczestników lider zamyka spotkanie a uczestnicy się rozchodzą.
8. Po dyskusji może być czas na kawę/herbatę i coś słodkiego jeśli uczestnicy zgodzą się wspólnie złożyć na poczęstunek. Jest to doskonała okazja do indywidualnych rozmów i zawierania znajomości.