

1. Co to jest grupa wsparcia?

Wsparcie oznacza wzięcie samemu w garść własnych problemów i ich rozwiązanie oraz w ramach własnych możliwości wykazanie własnej inicjatywy. W grupach wsparcia spotykają się ludzie cierpiący na te same choroby, ułomności, problemy psychiczne lub będący w socjalnych sytuacjach konfliktowych. Również rodziny osób, które to dotyczy, organizują się w grupach wsparcia.

1.1 Grupy wsparcia ...

- ... są kręgiem osób o ograniczonej ilości członków (ok. 6-20 członków),
- ... pracują w oparciu o własne potrzeby, tj. tematy i sposób pracy grupy ustalone są przez jej członków,
- ... wymagają od jej członków aktywnej i ciągłej współpracy,
- ... nie są z reguły kierowane przez profesjonalnych instruktorów,
- ... spotykają się regularnie w ustalonych terminach (np. tygodniowo, co dwa tygodnie lub raz w miesiącu).

Podczas regularnie odbywających się spotkań grupy, we wspólnych rozmowach poszczególne osoby doświadczają odprężenia i poparcia innych członków oraz stwierdzają, że nie oni sami mają dane problemy. Uczą się rozpoznawać trudności, obchodzić się z nimi wzgl. pokonywać je. W centrum pracy grupowej stoi wspólna wymiana doświadczeń i informacji.

W grupach wsparcia związanych ze sprawami zdrowotnymi wzgl. dotyczącymi chorób członkowie informują się wzajemnie np o możliwościach leczniczych ich chorób, o lekarstwach i ich działaniu oraz skutkach ubocznych, o sprawach praw inwalidów lub świadczeniach w ramach ubezpieczenia pielęgnacyjnego i chorobowego.

Niemiecka Wspólnota Pracy Grup Wsparcia opisała grupy wsparcia następująco:

Grupy wsparcia są dobrowolnymi, najczęściej luźnymi związkami ludzi, których działalność koncentruje się na wspólnym uporaniu się z chorobami, problemami psychicznymi lub socjalnymi, dotyczącymi albo ich samych lub ich rodzin. Poprzez swoją pracę nie pragną oni osiągnąć zysków materialnych. Ich celem jest zmiana ich osobistej sytuacji życiowej i często również ingerencja w ich zaplecze socjalne i polityczne. W regularnej, często cotygodniowej pracy grupowej podkreślają oni autentyczność, równouprawnienie, wspólną rozmowę i wzajemną pomoc. Grupa jest tym samym środkiem zniesienia izolacji zewnętrznej (socjalnej, towarzyskiej) i i wewnętrznej (osobistej, duchowej). Cele grup wsparcia skierowane są przede wszystkim na jej członków a nie na osoby stojące na zewnątrz; tym różnią się one od innych form zaangażowania obywatelskiego. Grupy wsparcia nie są kierowane przez profesjonalnych instruktorów, niektóre konsultują jednak ekspertów odnośnie określonych problemów.

1.2 Projekty wsparcia

Niekiedy z grup wsparcia rozwijają się inicjatywy, które swą wiedzę pragną udostępnić innym osobom spoza grupy o podobnych problemach. Proponują one poradnictwo i

informacje dla osób zainteresowanych/lub ich rodzin. Często walczą o lepsze warunki zaopatrzenia zdrowotnego i poprzez spotkania informacyjne lub pracę społeczną zwracają uwagę na swoje tematy. Ich cele wykraczają więc poza czystą pracę grup.

1.3 Organizacje grup wsparcia

Gdy grupy i stowarzyszenia łączą się w związki wykraczające poza miejscowe granice, aby jako lobby móc lepiej reprezentować swoje interesy, wówczas mówi się o organizacjach wsparcia.

Granice między tymi różnymi formami organizacyjnymi są często płynne i nie można ich jednoznacznie ustalić.

Grupy wsparcia mogą istnieć całkiem niezależnie od jakiegoś projektu lub jakiejś zwierzchniej organizacji, mogą one jednak również znajdować się w organizatorskiej bliskości projektu wsparcia lub innej organizacji wsparcia.

2. Cele grup wsparcia

Nadrzędnym celem członków grup wsparcia jest pomoc samemu sobie w kręgu osób z podobnymi problemami.

Tylko Ty sam sobie poradzisz, ale nie poradzisz sobie sam (M.L. Moeller)

3. Oddziaływanie grup wsparcia

Poprzez wspólną pracę w grupie wsparcia można łatwiej przezwyciężyć obciążenia psychiczne i/lub obciążenia spowodowane chorobą. Członkowie grup wsparcia pracują nad poprawą ich sytuacji osobistej i wzmacniają swoje zdolności socjalne.

W grupach wsparcia nawiązywane są kontakty z innymi osobami, znajdującymi się w podobnej sytuacji, wymieniane są doświadczenia i informacje oraz szuka się dróg wyjścia.

Członkowie grup wsparcia mogą ...

- ... wspomagać się wzajemnie w przezwyciężaniu trudności,
- ... zdobywać nowe wiadomości o osobistych sytuacjach problemowych,
- ... znajdować inne formy obchodzenia się z problemami
- ... przezwyciężać socjalną izolację i obawy,
- ... rozwijać wspólne aktywności,
- ... nauczyć się pewnego siebie obchodzenia się z profesjonalistami (np. z lekarzami),
- ... stworzyć nowe cele i perspektywy życiowe,
- ... wzajemnie wspierać się w dochodzeniu swoich praw.

Wielu członków grup wsparcia doświadczyło, że potrafią lepiej radzić sobie z obciążeniami psychicznymi, socjalnymi i cielesnymi. Często też samodzielniej i z większą pewnością obchodzą się ze swoimi problemami niż inni ludzie w porównywalych sytuacjach.

3. Oddziaływanie grup wsparcia

Poprzez wspólną pracę w grupie wsparcia można łatwiej przezwyciężyć obciążenia psychiczne i/lub obciążenia spowodowane chorobą. Członkowie grup wsparcia pracują nad poprawą ich sytuacji osobistej i wzmacniają swoje zdolności socjalne.

W grupach wsparcia nawiązywane są kontakty z innymi osobami, znajdującymi się w podobnej sytuacji, wymieniają się doświadczenia i informacje oraz szuka się dróg wyjścia.

Członkowie grup wsparcia mogą ...

- ... wspomagać się wzajemnie w przezwyciężaniu trudności,
- ... zdobywać nowe wiadomości o osobistych sytuacjach problemowych,
- ... znajdować inne formy obchodzenia się z problemami
- ... przezwycięzać socjalną izolację i obawy,
- ... rozwijać wspólne aktywności,
- ... nauczyć się pewnego siebie obchodzenia się z profesjonalistami (np. z lekarzami),
- ... stworzyć nowe cele i perspektywy życiowe,
- ... wzajemnie wspierać się w dochodzeniu swoich praw.

Wielu członków grup wsparcia doświadczyło, że potrafią lepiej radzić sobie z obciążeniami psychicznymi, socjalnymi i cielesnymi. Często też samodzielniej i z większą pewnością obchodzą się ze swoimi problemami niż inni ludzie w porównywalych sytuacjach.

8. Spotkanie założycielskie

Spotkanie założycielskie daje uczestnikom możliwość szczerego wyrażenia swoich spraw i problemów, poznania trudności innych uczestników oraz wyrażenia oczekiwań odnośnie grupy wsparcia.

Często członkowie grupy wsparcia na podstawie podobnego problemu konfrontowani są z podobnymi obciążeniami u innych i doświadczenia poprzez to swojego pierwszego poczucia wspólnoty.

Oprócz przedstawienia osobistych problemów na pierwszym spotkaniu omawia się sprawy merytoryczne i organizacyjne dalszej pracy grupy.

8.1 Merytoryczne sprawy,

które powinny zostać wyjaśnione, brzmią:

- Co chcemy osiągnąć w tej grupie?

Możliwe odpowiedzi brzmią: wymiana doświadczeń, wzajemna pomoc, konkretne poradnictwo w poszczególnych problemach, otrzymanie i również sporządzenie materiałów informacyjnych, wzajemne poparcie i stabilizacja w trudnej sytuacji życiowej, itp.

- Kto może zostać członkiem grupy?

Sensownym jest, aby w posiedzeniach grupy uczestniczyły jedynie osoby z podobnymi problemami, osoby z podobnymi problemami i ich rodzina lub osoby z podobnymi problemami, członkowie ich rodzin i fachowcy.

- Jak liczna lub jak mała powinna być grupa i co należy zrobić, jeżeli zgłosi się za dużo lub za mało osób zainteresowanych?

Jeżeli grupa jest za mała (3 lub mniej osób), wówczas można ponownie przeprowadzić akcje reklamowe lub zakończyć spotkania grupy.

Jeżeli grupa jest zbyt liczna (20 lub więcej uczestników), istnieją następujące możliwości: grupa dzieli się na dwa spotkania, grupa nie przyjmuje już żadnych nowych uczestników, aż do osiągnięcia swojego limitu (grupa zamknięta) lub też grupa szuka wystarczająco dużego pomieszczenia, aby nadal przyjmować wszystkich chętnych.

Odpowiedź na to pytanie jest ściśle związane z tematem grupy i oczekiwaniami. Nie zaleca się zbyt radykalnych ustaleń w początkowej fazie procesów grupy.

8.2 Sprawy organizatorskie,

które powinny zostać wyjaśnione, brzmią:

- Kiedy, w jakim czasie, w jakim rytmie i w jakim miejscu chce grupa się spotykać w przyszłości?
- Czy powinna istnieć lista grupy, a jeżeli tak, jakie informacje powinna ona zawierać i w jakim celu może ona być używana? (Wysyłanie zaproszeń, materiałów informacyjnych, wspólnych dojazdów, podejmowanie kontaktów poza spotkaniem grupy).
- Kto powinien prowadzić listę uczestników/grupową?
- Kto przejmuje przygotowanie spotkań grupy (ugotowanie kawy, przygotowanie napojów i in.)
- Kto trzyma kasę grupy, zbiera pieniądze, uiszcza opłaty za pomieszczenie itp.?
- Kto przejmuje rolę osoby kontaktowej/rzeczniczka grupy na zewnątrz (wobec punktu kontaktowego grup wsparcia, ewentualnych zapytań mediów i innych osób zainteresowanych).
- Do kogo mogą zwrócić się nowe osoby zainteresowane? Wiele osób chciałoby się dokładniej poinformować o grupie, zanim przyjdą na spotkanie (np. o ilości członków, strukturze wiekowej grupy itp.). Punkty kontaktowe z reguły nie posiadają tych informacji i tylko w ograniczonym zakresie mogą ich udzielić.

8.3 Wzajemne poznanie się

Wiele grup wsparcia rozpoczyna spotkanie założycielskie od przedstawienia się. Każda osoba podaje swoje imię i nazwisko i opisuje swoją osobistą sytuację, aktualne problemy oraz czego oczekuje od grupy wsparcia.

Motywacja do współpracy w grupie wsparcia związana jest często z następującymi ogólnymi oczekiwaniami i wyobrażeniami:

- zrozumienie dla własnej osoby
- doświadczenie uznania
- odczucie emocjonalnego poparcia
- przezwyciężenie izolacji
- otrzymanie konkretnych impulsów
- podejmowanie wspólnych działań lub

planowanie i realizowanie wspólnych grup zainteresowań w celu przeprowadzenia pilnych spraw i żądań w zaopatrzeniu zdrowotnym i socjalnym.

Bezpośrednio po przedstawieniu się rozwija się często rozmowa na temat obecnych sytuacji życiowych i osobistych problemów poszczególnych osób. Odkrywane są podobieństwa i różnice i uczestnicy odnajdują swe problemy również u innych.

Każdy powinien móc dojść do głosu i wyrazić własne życzenia i oczekiwania. Tylko w ten sposób można uniknąć rozczarowań. Ważnym jest również wysłuchanie innych uczestników. Co oni mają do powiedzenia? Czego mogą się od nich nauczyć? Niezwykle ważna dla procesu grupowego jest idea tolerancji w stosunku do osób mających odmienne zapatrywania.

Na zakończenie spotkania grupy powinno poświęcić się około 15 minut na podsumowanie. Tu każdy powinien po kolei otrzymać możliwość krótko i zwięźle powiedzieć, jak podobało mu się spotkanie oraz czego mu brakowało. W czasie pierwszego spotkania można jeszcze wyrazić, czy przyjdzie się znowu na następne spotkanie.

Jest to dobra metoda, aby wprowadzić przejrzystość w działalność grupy i porównać własne odczucia z odczuciami innych.

Pomocnym jest również porozumienie się na pierwszych spotkaniach odnośnie zasad pracy grupy wsparcia. Wybrane przez grupę zasady powinny być wiążące w dalszej pracy grupy.

8.4 Grupa zamknięta czy otwarta?

Grupa sama decyduje o tym, czy jest ona obecnie otwarta czy zamknięta, tj. czy przyjmuje nowych członków, czy też nie. Często zbyt duża fluktuacja może utrudnić rozwój stabilnej grupy. Członkowie, którzy od początku w niej działają, mają wówczas często wrażenie, że nie robią postępów wzgl. nie mogą w sposób skoncentrowany dalej pracować nad określonymi tematami.

W takich sytuacjach okazało się słuszne oświadczenie, że grupa jest zamknięta i nie przyjmowanie nowych uczestników. Czasami grupa osiąga optymalną wielkość i postanawia najpierw pracować w tej konstelacji i nie przyjmować dalszych uczestników.

Czasami jednak nowo założone grupy wsparcia walczą z tym problemem, że uczestnicy stopniowo odchodzą. Na pierwszym spotkaniu było ich np. 15, a na trzecim zostało ich jedynie 5. W takiej sytuacji istnieje oczywiście uzasadniony interes otwarcia grupy dla dalszych uczestników.

9. Zasady pracy grup wsparcia

1. zasada

Wszyscy uczestnicy biorą udział w pracy grupy wsparcia dobrowolnie i ponieważ mają problemy.

Warunkiem uczestnictwa w grupie jest to, że wszyscy dotknięci są tymi samymi sytuacjami konfliktowymi. Uczestnictwo w grupie wsparcia polega na dobrowolności. Oznacza to również, że każda osoba może wystąpić z grupy wsparcia, kiedy uzna to za słuszne.

2. zasada

To, co omawiane jest w grupie pozostaje w grupie i nie jest wynoszone na zewnątrz (dyskrecja).

Wzajemne zaufanie jest warunkiem dobrej współpracy w grupie. Aby móc otwarcie i szczerze mówić o własnej sytuacji, muszą członkowie grupy mieć pewność, że ich słowa będą traktowane poufnie. Dlatego też powinni oni zobowiązać się wzajemnie, że niczego nie będą przekazywać osobom z zewnątrz.

3. zasada

Każdy członek grupy jest w niej, aby w pierwszym rzędzie uczynić coś dla siebie, a nie dla innych.

Często powstają trudności, gdy ktoś z przekonania, lub ponieważ w przeszłości przeżył coś podobnego i uporał się z tym, chce pomóc innym, nie czyniąc niczego dla siebie. Problematyczne są również 'życzliwe porady', którymi jeden członek zasypuje innych. Co wcale nie oznacza, że wspólnie nie będziemy szukali najlepszych rozwiązań.

4. zasada

Każdy członek odpowiedzialny jest za siebie i za grupę wzgl. przebieg pracy grupy.

Każdy sam podejmuje decyzję, czy sytuacje, przebieg pracy lub rozmowy odpowiadają własnym potrzebom. Tym samym każdy członek grupy aktywnie i odpowiedzialnie przyczynia się do przebiegu pracy grupy i do kształtowania jej pracy. Każdy członek powinien zakomunikować innym, jeżeli jego zdaniem w toku pracy pojawiły się błędy. Wówczas można wspólnie zastanowić się nad ewentualnymi zmianami.

10. Reguły i metody pracy grupy

Reguły i metody służą temu, aby nadać odpowiednią formę rozmowie i przebiegowi pracy grupy. Ułatwiają one koncentrację na określonych tematach i osobistych sprawach. Zastosowanie metod i reguł jest różne i zależy od aktualnej tematyki grupy wsparcia.

Tak więc pracują np. grupy wsparcia z zakresu uzależnień w oparciu o inne zasady, niż grupy samopoznania lub grupy przewlekle chorych.

Niektóre grupy wsparcia pracują bez ściśle ustalonych reguł i wybierają tylko pewne techniki i metody, które wydają się im konieczne w pracy grupy. Zawsze podlega to decyzji grupy, czy i w oparciu o jakie reguły i metody będzie przebiegała praca.

Każda grupa wsparcia rozwija własne sposoby pracy, odpowiadające jej sprawom i potrzebom. Styl pracy może z upływem czasu ulec zmianie i spowodować, że stosowanie danych reguł jest konieczne lub zbędne.

10.1 Początek i koniec posiedzenia grupy są dokładnie ustalone.

Członkowie wiedzą, kiedy zaczyna się skoncentrowana praca grupy i mogą nastawić się na to, aby w tym czasie przedstawić swoją sprawę. Dlatego też ważne jest punktualne rozpoczęcie i zakończenie spotkania.

10.2 Każdy/-a mówi tylko o sobie, a nie o innych.

Zasadniczo każdy członek mówi o sobie - o swoich myślach, odczuciach, przeżyciach, nadziejach i oczekiwaniach. Oczywiście nie da się uniknąć mówienia o członkach rodziny lub przyjaciółach, odgrywających w życiu każdego ważną rolę. Główna uwaga powinna jednak być skierowana na własną osobę. Nie powinno mówić się o obecnych członkach grupy!

10.3 Zakłócenia mają pierwszeństwo

Proszę przerwać rozmowę, jeżeli Pan/Pani naprawdę nie może brać w niej udziału. Jeżeli jest Pan/Pani np. znudzony, rozzłoszczony, lub z innego powodu wykazuje brak koncentracji. 'Nieobecny' członek traci nie tylko możliwość własnego rozwoju w grupie, lecz oznacza też stratę dla całej grupy. Kiedy usterka zostanie usunięta, podejmuje się znowu przerwana rozmowę. Czasami też można przejść do innego tematu, który obecnie jest dla grupy ważniejszy i ewentualnie został zasugerowany poprzez to przerwanie.

Aby zastosować tę zasadę, trzeba mieć odwagę, jest ona jednak bardzo ważna i umacnia poczucie wspólnoty.

10.4 Jak się dzisiaj czuję?

Wiele grup rozpoczyna swoje spotkanie od pytania o aktualne problemy i odczucia członków (np, również o ich obawy, z którymi przyszli na posiedzenie), aby następnie rozmawiać na te tematy (nawet gdy właściwie zaplanowane były inne tematy). W ten sposób każdy ma odczucie przynależności i zrozumienia.

10.5 Wypowiedzi spontaniczne

Każda osoba otrzymuje możliwość krótkiego wypowiedzenia się (najwyżej 2 minuty) odnośnie jakiegoś tematu, sytuacji lub aktualnych odczuć. Wypowiedzi te nie są komentowane i nie podlegają dyskusji!

Wypowiedzi spontaniczne mogą mieć miejsce na początku, podczas spotkania lub na jego końcu, jak również w takich sytuacjach grupy, w których występuje niejasność.

Wypowiedź spontaniczna może służyć:

- wyjaśnieniu niejasnych sytuacji między członkami,
- przedstawieniu momentalnej osobistej sytuacji uczestników,
- wyrażeniu własnych uczuć,
- wyrażeniu oczekiwań, potrzeb i życzeń,
- wskazaniu interesujących tematów,
- zapoczątkowaniu rozmowy grupy,
- przeglądowi opinii na zakończenie posiedzenia grupy.

Dopiero gdy wszyscy uczestnicy się wypowiedzieli, wypowiedź spontaniczna zostaje poddana analizie i mogą być ewentualnie wyciągnięte konsekwencje (np. zmiana tematu, zastosowanie jakiejś określonej reguły).

10.6 Feedback (sprzężenie zwrotne)

Poprzez feedback (sprzężenie zwrotne) dowiadujemy się, jak nasze zachowanie oddziałuje na innych. Pozytywne działanie sprzężenia zwrotnego polega na tym, że zakłócające współpracę zachowanie może być skorygowane lub pozytywne wzmocnione.

Jeżeli nie mam pewności, jak moje zachowanie działa na innych członków grupy lub gdy chcę się dowiedzieć, co inni o mnie myślą, wówczas mogę poprosić o feedback. Ale również wówczas, gdy np. zachowanie jakiegoś członka grupy wywołuje u mnie nieprzyjemne uczucia, mogę zapowiedzieć, że chcę dać feedback.

Danie feedback'u, lub też otrzymanie takiego, nie jest proste. Nie jesteśmy przyzwyczajeni do otwartego mówienia o naszych uczuciach. Dlatego też pomocne będą nam następujące reguły:

Gdy dajesz feedback:

Zwracaj się bezpośrednio do danej osoby i pokaż jej, że ją masz na myśli,

Mów o uczuciach, które zostały w tobie wywołane zachowaniem tej osoby. Powiedz, jak konkretnie odczułeś tą sytuację, aby ta osoba mogła zrozumieć, jakie zachowanie masz na myśli. Nie powinno się wydawać opinii, oskarżeń i spekulacji odnośnie zachowania tej osoby.

Gdy otrzymujesz feedback

Jeżeli otrzymasz feedback, nie próbuj od razu odpowiadać lub bronić się lub wyjaśniać sprawę. Słuchaj uważnie i zwracaj uwagę na to, co odczuwasz przez feedback. Możesz

również poprosić innych członków grupy o feedback. Dopiero wówczas ustosunkuj się do treści.

Sprzężenie zwrotne pomaga w

- porównaniu własnej prepcji i percepcji przez inne osoby,
- poznaniu przyczyn, momentów i motywów wywołujących poszczególne zachowania i wypowiedzi,
- uniknięciu interpretacji i spekulacji,
- otrzymaniu informacji o oddziaływaniu i skuteczności własnego zachowania.

Feddback pomaga w uczeniu się, wyrażaniu krytyki, znoszeniu krytyki lub przemyśleniu wzgl zmianie sposobu zachowania.

10.7 Kierowanie rozmową

Rozmowa w większych grupach może być organizowana poprzez kierowanie tą rozmową. Daje to możliwość dojścia do głosu każdemu członkowi, który tego chce, trzymaniu się tematu i zachowaniu jasności wątku. Kierowanie rozmową może na każdym spotkaniu być przejmowane przez innego członka grupy. Jest ono środkiem organizacji przebiegu pracy grupy, ale nie określa jej treści. Osoba kierująca rozmową nie jest kierownikiem grupy!