



Metodologija

Osnovni postulat na kome počivaju grupe samopomoći jeste ponovno otkrivanje unutrašnjih snaga i potencijala, ličnih resursa za rješavanje problema ili situacije u kojoj se nalazimo. Kroz život učimo kako da se oslanjamo na druge, kako da tražimo pomoć, ali ne učimo kako da iskoristimo lične kapacitete i ostvarimo sebe kroz sopstvene resurse. Cilj grupa samopomoći je da se osoba okrene sebi i pronađe svoje odgovore na pitanja i nedoumice koje nosi. Iskustva drugih ljudi su osnovna metodologija učenja. Slušajući jedni druge učimo kako da pronađemo granice sopstvenog prostora, učimo da nikada nismo sami.



Partner u projektu je Caritas Italije gdje su zakonska rješenja i promjene već počele da utiču na poboljšanje statusa ove ciljane grupe. Razmjena iskustva sa njima kao i sa evropskim institucijama omogućiće što bolju i kvalitetniju implementaciju novih rješenja u mentalnom sistemu zdravstvene zaštite kod nas.

Kontakt

85000 Bar, Popovići 98a,
Crna Gora

+382 30 341 642

+382 30 341 642

info@mentalnozdravlje.me

www.mentalnozdravlje.me

carbar@t-com.me

www.caritasitaliana.it

www.trentinobalcani.eu



Šta su grupe samopomoći?



Projekat finansira Evropska unija
posredstvom Delegacija Evropske
unije u Crnoj Gori

Ovaj dokument je nastao uz finansijsku podršku Evropske Unije. Sadržaj ovog dokumenta je isključiva odgovornost Caritas Barske nadbiskupije i ni pod kojim okolnostima se ne može smatrati odrazom stava Evropske Unije.



Šta su grupe samopomoći?

„Sve mjere koje se preduzmu od strane ljudi koji nisu profesionalci sa ciljem promovisanja zdravlja zajednice...“ SZO

Grupe samopomoći su neformalne grupe podrške koje okupljaju ljude sa određenom vrstom problema. Razvijanjem međusobne podrške članovi i članice grupe rade na suočavanju sa ličnim iskustvom i na njegovom prevazilaženju. Razlog zbog kojeg se podrška traži može biti zdravstvene prirode ili bilo koji drugi problem koji nas opterećuje ili ugrožava i koji indirektno utiče na naše fizičko i mentalno zdravlje.

Svrha njihovog kreiranja

Svrha kreiranja grupa podrške je prije svega unaprijeđenje zdravlja. Stres je jedan od najvećih faktora rizika kojem je čovjek izložen. Pri tom, tempo svakodnevnog života je sve brži i sve je manje vremena koje lekar može da odvoji za korisnike/ce zdravstvene zaštite. Često se određena stanja tretiraju samo sa medicinske strane, jer lekar nema vremena da se bavi socijalnom pozadinom problema. Na mjestu gdje se završava medicinski tretman počinju grupe samopomoći i razumjevanje osobe i njenog problema.

Grupe samopomoći mogu da se bave različitom tematikom.

To mogu biti:

- ◆ Grupe za osobe sa problemima u ishrani: Mršavimo zajedno, Poremećaji u ishrani (anoreksija i bulimija).
- ◆ Grupe za osobe sa zdravstvenim problemima: Grupa za žene operisane od karcinoma dojke, Grupa za HIV pozitivne osobe, Grupa za osobe sa multiplom sklerozom i bolestima koje uzrokuju invaliditet.
- ◆ Grupe za osobe sa emotivnim i psihološkim problemima: Grupa za osobe u žalosti, Grupa za osobe koje pate od depresije, Grupa za osobe koje pate od anksioznosti i napada panike.

- ◆ Grupe za osobe sa porodičnim problemima: Grupa za rastavljene i razvedene osobe, Grupa za samohrane majke.
- ◆ Grupe za osobe koje se odvikavaju od pušenja.
- ◆ Grupe za lica sa specifičnim potrebama: Grupa za stara lica, Grupa za srodnike osoba smještenih u Domu za stare.

Ciljna grupa

Prilikom osnivanja grupe samopomoći važno je strogo definisati ciljnu grupu da bi rad bio uspješan. Povodom određenog problema mogu postojati raznovrsni pogledi i stavovi, koji su u skladu sa određenim faktorima. Definisanje ciljne grupe podrazumjeva:

- ⇒ da su u pitanju osobe sa istim problemom;
- ⇒ da su osobe približnih godina;
- ⇒ da su istog pola (kod određene problematike).

Ciljevi grupa samopomoći

Luidi Colajani (Luigi Colaianni)

- ⇒ Pomoći učesnicima da izraze svoja osjećanja.
- ⇒ Razviti sposobnost razmišljanja o vlastitom ponašanju.
- ⇒ Uvećati individualne sposobnosti za suočavanje sa problemima.
- ⇒ Poboljšati samopoštovanje, lične vještine i resurse kroz rad na podizanju lične svijesti.
- ⇒ Olakšati sklapanje novih prijateljstava.

Karakteristike grupa samopomoći

- ◆ Imaju odlike karakteristične za male grupe: ograničen broj učesnika/ca, obično 8-10 osoba
- ◆ Usmjerene su na jedan problem i organizovane u zavisnosti od specifičnih problema.
- ◆ Učesnici/e nastoje da budu međusobno jednaki/e: pripadnost grupi se definiše na osnovu činjenice da ljudi doživljavaju ili su doživjeli istovjetno iskustvo.
- ◆ Imaju zajedničke ciljeve.
- ◆ Grupno djelovanje: energija i snaga koje je grupa u stanju da ispolji nesumnjivo su veći i efikasniji od mogućnosti za rješavanje problema kojima svaki učesnik/ca pojedinačno raspolaže.
- ◆ Pomoć drugima predstavlja normu koja je prihvaćena na nivou grupe: svako, sa svojim iskustvom i vještinama, kroz razmjenu i zajedništvo izvlači korist za sebe i za druge
- ◆ Moć leži u upravljanju: svaka odluka, svaka promjena i pravilo formulišu se, diskutuju i prihvataju na demokratski način
- ◆ Komunikacija je horizontalnog tipa: nema strukturisanih modela komunikacije, drugim riječima, svako slobodno izražava svoje misli, poštujući druge, bez nastojanja da se uvijek nađe u centru diskusije
- ◆ Lično angažovanje: svaka osoba samostalno odlučuje da li i na koji način želi da uzme učešće u grupi. To nije odluka nametnuta od strane drugih; dobrovoljno učešće u grupi pomaže čoveku da se osjeća sigurnijim u pogledu sopstvene moći odlučivanja
- ◆ Lična odgovornost: svako je nosilac promjene koju želi da ostvari, sam čovjek je prvobitni resurs kako za sebe tako i za grupu
- ◆ Orientisanost ka akciji: ljudi kroz djelovanje uče i mijenjaju se. Jedan od ciljeva grupa jeste da se iskuse novi načini života i ponašanja, novi načini da se doživi i prenese lično iskustvo.

