



Metodika

zakládání svépomocné skupiny

**{ Napište si projekt!
Cože? }**

**{ Začněte
s pár přáteli! }**

Stránka papíru stačí na sepsání představ o skupině. Času je na setkání dobré investovat více, než bývá běžné (2,5 hodiny). Pravidla, která držíme jsou:

{ Stačí jen dvě pravidla! }

1. Chovat se k sobě slušně a zdvořile.
2. Mlčenlivost - ze skupiny se nevynáší nic ven. Proto je dobré začínat s pár přáteli (stačí, když jste 3) a držet úroveň i pro nové příchozí: hosty a členy. Pravidelnost je závazek pro zakladatele a facilitátory, že skupina se koná vždycky. Když komentuji něčí sdílenou zkušenost, začínám vždy tím, jak jsem to měl v životě já. Když není z čeho platit nájem, hledejte alternativní řešení.



{ Vycházíme ze sebe. }

**{ Máte peníze
na pronájem? }**

**{ Sežeňte si prostor
a pevnou dobu konání! }**



Otázky a odpovědi

Co je a co není svépomocná skupina?

Často se setkávám s tím, že mi peer řekne: „*Chtějí po mně, abych rozjel svépomocnou skupinu pro klienty naší organizace.*“ Říkám jim, že mi to zní jako protimluv. Není totiž uspořádat peersky vedenou skupinu (například skupinu zotavení) jako podpůrnou skupinu pro klienty organizace a není totiž pokusit se vytvořit nebo založit reálnou svépomocnou skupinu. Existují svépomocné skupiny, které mají prakticky neomezený počet členů, kteří si navzájem pomáhají. To ale není svépomocná skupina orientovaná na sdílení, kde se všichni navzájem dobře znají. A takovou skupinu bych chtěl nejvíc propagovat.

Jak na sepisování představ o skupině?

Dobré je si vždycky, když vytváříme něco nového, sepsat svoje představy na kus papíru. Dát si dohromady svoje představy o čase, tedy počtu hodin a pravidelnosti, se kterou se má svépomocná skupina konat. Jaký bude obsah setkávání, jaká témata mohou ze začátku návštěvníkům skupiny nabídnout k diskusi, jak bude vypadat můj příspěvek do diskuse, případně co o dané problematice vím nebo znám ze své zkušenosti. Ten papír pak odevzdejte svému nadřízenému a zeptejte se, jestli mu to vyhovuje. Když ne, zeptejte se na jeho představy. Pokud najdete shodu, vypracujte nový papír, ověřte si, zda obsah vyhovuje vám a zkuste to znovu. Případně svůj svépomocný projekt realizujte jinde. Stojí to za to.

Dejme tomu papír pro Skupinu GPS

Schází se 1 x týdně, trvá 2,5 hodiny, má maximum 10 členů, sdílíme především to, jak jsme se měli v uplynulém týdnu nebo co nás zrovna těší nebo trápí. Témata mohou být obecná, jako co pro nás znamenají slova jako deprese, euforie, zoufalství, naděje. Nebo můžeme stanovit téma ideální bydlení, práce... a rozvést tato témata na základě zkušenosti jednotlivých členů.

Proč jsme zavedli status hosta?

Bylo to proto, abychom podpořili „chemii“ uvnitř skupiny. Z počátku přicházeli naši známí a ti přiváděli svoje známé, a tak se naše řady přirozeně rozšiřovaly. Abychom nově příchozí motivovali k pravidelné docházce, zavedli jsme tradici, že ten, kdo se přijde podívat na naši skupinu jako host, musí se dopředu ohlásit. Když tak učiní i podruhé, může prohlásit, že na naši skupinu chce chodit pravidelně. Skupina potom schvaluje, zda nového člena přijímá. Tento rituál pomohl i bezpečí uvnitř naší skupiny.

Nyní máme stav (10) plný. Tak přijímáme hosty, ale nerozšiřujeme se.

Je nutné mít stejnou diagnózu?

Není. Peer nebo zakladatel skupiny se zkušeností s duševním onemocněním nemá jen zkušenost s nemocí, ale také se zotavením. Zotavení je od své povahy univerzální. Proto můžeme uvítat člověka s libovolnou zkušeností. Musí však respektovat naše pravidla a tradice.

Kdo nesmí chodit na skupinu?

Skupina je pro dospělé. Koho skupina schválí jako svého člena, má zde plná práva. Ta může ztratit dlouhodobou absencí bez vysvětlení nebo porušováním pravidel. Stane se opět hostem.

Proč to dnes nezrušit?

Založení svépomocné skupiny je závazek. Rušit setkání je ošidné. Rozmyslete si dobře, kolik času chcete svépomocnému setkávání věnovat. Dávejte ostatním členům dostatečně jasně najevo, zda se skupinou počítáte a řekněte jim včas, pokud svůj závazek chcete ukončit, aby se našel někdo, kdo vás zastoupí.



ČESKÁ SPOLEČNOST
PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Kontakty:

ČSDZ, Zvonařova 6, 130 00 Praha 3
csdz@seznam.cz
michalkaspar@centrum.cz
+420 602 112 044

{ Skupina GPS - Historie }

Skupina se poprvé setkala ve 3 lidech na podzim 2016. Bylo tedy mnoho prostoru hledat tvar, jméno a pravidla. Původní záměr byl edukační svépomocná skupina vedená peer lektorem. Inspirovali jsme se peerskými tradicemi z Holandska - nakonec vykryštovala pravidla dvě (mlčenlivost a slušné chování - zdvořilost). Ze tří lidí se postupem času stala skupina o 10ti lidech - šlo především o oslovování známých a postupné rozrůstání skupiny šeptandou. Také přibyl druhý peer konzultant. Motivovali jsme další naše členy k facilitování (moderování) skupiny, a tak peer lektoři ustoupili trochu do pozadí, když zrovna nebyla řada facilitovat na nich. Hlavním obsahem bylo sdílení toho, co se jednotlivým

členům událo za uplynulý týden a co zrovna v životě řeší či prožívají. Během covidu se skupina setkávala na Webexu či Zoomu - bylo nutné zesílit roli organizátora, a toho se ujal Michal, zakládající člen skupiny. Když covid skončil, skupina se navrátila do kamenných stěn ČSDZ, kde se scházela i před covidem. Po skupině se vždy chodí do hospody. Není to pro nikoho povinné, navíc pro věci vyřčené v hospodě už mlčenlivost neplatí. Máme také status hosta jako předstupeň členství ve skupině. Kandidát na členství zatím vždy musel říct svůj závazek a ostatní jeho členství odsouhlasili. Postupem času také skupina začala jezdit na výlety, chodit do kina a podnikat další společné akce.

Vánoce 2022



Návštěva japonské restaurace



Naše sezení



Škroupovo náměstí, Praha, Žižkov



Holandská inspirace

Co je to svépomocná skupina?

Svépomocná skupina má pevnou strukturu, ale samozřejmě existují rozdíly. Co mají společného všechny, je: Svépomocná skupina je jako bublina. Vše, co se sdílí osobního, zůstává v bublině. (Nevynáší se ven.) Hlavní částí je sdílení zkušeností a prožitků, které má přísná komunikační pravidla.

Naše zkušenost GPS:

- Naše skupina má ještě neformální část, kdy se jde do hospody a na ní již neplatí pravidlo mlčenlivosti.

Významné prvky svépomocných skupin:

Účastníci si navzájem dávají bezvýhradnou podporu, setkání přinášejí naději, je zde velké bezpečí. Také proto, že je dána jasná struktura, takže účastníci vědí, co mohou očekávat. Role během setkání mohou nést kteříkoliv členové. A nový přichází je vždy tím nejdůležitějším členem.

Naše zkušenost GPS:

- Na naší skupině je vždy na začátku sezení určen facilitátor, který hlídá čas pro jednotlivé členy skupiny a skupinu oficiálně zahajuje a ukončuje.

Proč je svépomocná skupina úspěšná?

Proč funguje peerská podpora ve svépomocné skupině podle modelu 12 kroků? Můžeme rozlišit více aktivních prvků:

Naše zkušenost GPS:

- Neinspirovali jsme se skupinou podle modelu 12 kroků.

Sdílení zkušeností

To hlavní ve svépomocné skupině je sdílení důležitých zážitků s lidmi, kteří mají stejné nebo podobné zkušenosti. Často se pro ně používá název pečeři. Sdílení zkušeností je jedním z nejsilnějších účinných faktorů, které mnoho profesionálních programů postrádá.

Tato část v průběhu skupiny (sdílení) je vždy uvedena slovy: Nyní budeme sdílet naše zkušenosti, silné stránky a naděje. Během sdílení není dovoleno přerušovat, diskutovat nebo dávat rady. Dokonce i když někdo o radu požádá, nedostane ji. Pokud chce někdo reagovat, může sdílet svou vlastní zkušenost.

Naše zkušenost GPS:

- My tuto část těmito slovy neuvádíme, ale dáváme si prostor a někdy některý člen skupiny krátce okomentuje sdělení jiného účastníka na základě vlastní zkušenosti.

Poslouchání

Navíc ke sdílení zkušeností, je vyprávění a poslouchání příběhů zotavení důležitou částí toho, co se děje. Protože žádné vměšování nebo diskuse není povolena, účastníci doopravdy jeden druhému naslouchají. Znova a zas se ukazuje, jak důležité to je.

Naše zkušenost GPS:

- jeden druhému pozorně nasloucháme a poté je čas na sdílení vlastní zkušenosti s příběhem, případně na užitečné komentáře.

Závazek

Dalším základním prvkem svépomocné skupiny je závazek. Jakožto účastník nejste povinen cokoli dělat, ale pokud na sebe nějaký úkol vezmete, držte se ho. Závazek také znamená: dodržování pravidel hry, která platí v rámci svépomocné skupiny. A závazek je především v tom, snažit se podpořit ostatní účastníky, když je třeba.

Naše zkušenost GPS:

- určíme na začátku skupiny facilitátora, který drží strukturu skupiny a uděluje slovo.

Prostor

Je tu dost prostoru pro sdílení svých zkušeností, bez přerušování, bez toho, aby vás někdo soudil, bez toho, aby jste byli terčem diskusí. To dává bezpečí, ale také prostor. Zní to paradoxně, ale tak to funguje: prostor je vytvořen v jasném rámci, daném strukturou.

Pravidla hry

Pravidla této hry jsou rovněž součástí struktury. Ta hlavní jsou: sdílíme zkušenosti, ale nesoudíme, nepřeme se a vždy necháme mluvit druhého. Například sdílení vypadá jako sbírka monologů, ale nic nemůže být dál od pravdy: účastníci reagují na sdílení ostatních svým vlastním sdílením. A účastníci vždy dávají najevo, kolik toho získali ze sdílení.

Pro poskytovatele péče je obtížné tomu rozumět, protože pouze poslouchají. Avšak jsou vycvičeni k tomu, dělat toho mnohem více. Ale: lidé doopravdy poslouchají. Když nejsi oprávněn přerušit a soudit, zbývá jediná věc, a to je poslouchat, doopravdy poslouchat.

Principy Peer podpory

(Kees van Rest, Dirk den Hollander, CARe Model Train the Trainer Program)

Princip	Vysvětlení
Máme tradice	Žádná pravidla
Sdílíme naše vlastní osobní zkušenosti: jak věci děláme	Nedáváme rady
Máme otevřenou mysl	Nesoudíme, neposuzujeme, nehodnotíme
Zaručujeme anonymitu	Co je řečeno v této místnosti, zůstává v této místnosti
Klient řídí tento proces	Nikdo to nemůže přebrat
Respekt je esenciální	V běžných věcech: nechat druhého dokončit to, co říká, nesoudit, dát prostor, ocenit druhého atd.
Dělat všechno spolu s ostatními	Nebýt opuštěným ostrovem, pracovat směrem k vytvoření partnerství. Zotavení je osobní cesta, ale nemusím na ní být sám.
Nechat druhého dokončit to, co říká	Nepřerušovat a počkat, dokud druhý neřekne: "dobrá, tohle je to, co jsem potřeboval říci"
Zasmát se sám nad sebou a spolu s ostatními	Udržovat určitý pohled (perspektivu) a odlišnosti
Mluvit jen o zotavení, nemluvíme o náboženství nebo politice	Mluvení o politice nebo náboženství snadno vede k posuzování druhých
Držet čas	Předvídatelnost časového rámce vede k bezpečí
Dát druhým vědět, pokud nemohu přijít	Toto je o respektu k druhým: předvídatelnost vede k bezpečí
Autonomie je základní	Nepotřebujeme ostatní, aby nám dávali peníze na kávu nebo vydání brožury atd. : dokážeme podpořit sami sebe
Přispíváme tím, co umíme, co můžeme	Takže je možné přispět k něčemu
Jsmo otevření a upřímní	Protože to dává respekt sám k sobě a vytváří bezpečí
Oceňujeme se navzájem a oslavujeme úspěchy (aplaus)	Potřebujeme se vzájemně posílit, podpořit

Co mi přináší skupina GPS

Honza

“Mám nové kamarády a důvod, proč se těšit na pátky.”



Víťa

“Po pár životních karambolech jsem opatrně vystrčila růžky z ulity.”



Dan

“Našel jsem tady prostor pro sdílení a lidi, kterým mohu důvěřovat.”



Markéta

“Mám tu partu bezva kamarádů, kterých si vážím, a je mi s nimi dobře.”



Pavel O.

“Ve velké míře se mi dostalo přátelství a pomoci v zotavení.”



Michal

“Do zakládání skupiny jsem šel s energií, která se mi dnes vrací.”



Ondra

“Chci se scházet s lidmi a mít zpětnou vazbu na věci, které sdílím.”



Pavel K.

“Na skupině se mi často zlepšila nálada.”



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR

