

ORGANIZOWANIE PRACY GRUPY SAMOPOMOCOWEJ



Praca w grupie samopomocowej zaczyna się od stwierdzenia, że z własnymi trudnościami czy trudnymi sytuacjami nie jest się samemu. Na tej podstawie wytwarza się poczucie przynależności, które pomaga każdemu członkowi szczerze mówić o swoich uczuciach, obawach, nadziejach i smutkach. Zanim w grupie wytworzą się silne więzi i rozwinie się zaufanie i otwartość, musi minąć jednak przynajmniej kilka tygodni.

Grupa samopomocowa tym różni się od codziennego życia, że wszyscy członkowie są w tej samej sytuacji, na tej samej pozycji. Pojawia się często oczekiwanie, aby nikt w grupie nie sprawował władzy, nie przewodził jej ani nie wyznaczał celów – zajmować się tym mają wspólnie wszyscy członkowie. Każdy musi znaleźć taki sposób zachowywania się, który będzie odpowiadał potrzebom pozostałych członków. To są najbardziej podstawowe zasady, którymi kierować się powinna każda grupa samopomocowa. Dlatego też właśnie moderacja jest szczególnie dobrym sposobem na prowadzenie dyskusji w grupie.

Pierwszy okres, w którym grupa wspólnie wzrasta i się uczy, odpowiednio ze sobą rozmawia, zaczyna z wrażliwością postrzegać siebie i innych, może trwać do trzech miesięcy. To zależy między innymi od częstotliwości i rytmu spotkań. Ważne jest, że członkowie powinni dbać o klimat spotkań, w którym wszyscy mogliby dobrze się czuć. Do tego mogą przyczynić się poniższe warunki pracy i zasady.

Jak duża powinna być grupa samopomocowa?

Grupa samopomocowa powinna z reguły być nie mniejsza niż sześciuosobowa i nie większa niż dwunastoosobowa, dzięki czemu procesy pracy mogą przebiegać efektywnie. Przy zbyt małej licznie uczestników brakuje różnorodności w relacjach między członkami i

może prowadzić to do pojawienia się strachu, że grupa może się rozpaść.

Za to przy zbyt dużej liczbie uczestników wydarzenia grupowe mogą stać się niedostrzegalne dla wielu z nich, i może się okazać trudne wytworzenie intensywnych i pełnych zaufania relacji międzyludzkich między taką dużą ilością osób. Członkowie grupy nie nawiązują wówczas osobistych relacji z innymi, wszyscy pozostają nieco z boku. Zbyt duża liczba osób sprzyja również tworzeniu się hierarchicznych i biurokratycznych struktur wewnątrz grupy.

Doświadczenie pokazuje, że niektórzy członkowie opuszczają grupę i dużo czasu może zająć, nim wytworzy się „trwały skład”. To jest całkiem normalny i zwyczajny proces w grupie, co pokazuje dokładnie część materiałów poświęcona kolejnym fazom rozwoju grupy. Dowiedziono, że w takich sytuacjach jest pomocne założenie, że decyzję o zostaniu w grupie można podjąć dopiero po uczestniczeniu w trzech do pięciu spotkań. I to jest dobry czas na podejmowanie takiej decyzji. Kiedy grupa już się wytworzy, od niej samej zależy, czy i kiedy zdecydują się na ponowne otwarcie i przyjęcie nowego członka (czy nowych członków).

Jak zwracają się do siebie członkowie grupy?

Sposób, w jaki do siebie zwracają się członkowie grupy, zależy między innymi od tego, jakiej problematyki dotyczą spotkania. Często staje na tym, że członkowie zwracają się do siebie po imieniu i na „ty”, niezależnie od wieku. To ułatwia nawiązanie kontaktu i wytwarzanie atmosfery wzajemnego zaufania. I stopniowe bliższe poznanie się. Jednak w grupach działających w obszarze uzależnień często członkowie wolą pozostawać anonimowi. Znają tylko swoje imiona i zwracają się na „ty”, ale nie próbują się niczego więcej na ten temat dowiedzieć.

Ważne jest, żeby każda grupa samodzielnie wybrała najbardziej pasującą jej członkom formę zwracania się do siebie. I wszyscy muszą się na taką formę zgodzić. W rzeczywistości ważniejsze jest, aby

wszyscy zwracali się tak samo niż to, jaki to jest sposób. Ponieważ przy stosowaniu form mieszanych zatracana jest równość wszystkich członków w grupie. Wyjątki mogą się oczywiście zdarzać, np. w przypadku nowych członków, którzy jeszcze nie zaznajomili się z grupą i wolą jeszcze utrzymać dystans.

Jak długo powinno trwać zebranie?

Efektywne zebranie, podczas którego uwaga i koncentracja może być zachowana, nie powinno trwać dłużej niż jedna-dwie godziny – potem jest niezbędna co najmniej jedna przerwa. Wiele grup samopomocowych zauważyło, że sensowne jest, aby spotkanie rozpoczynać dokładnie w zaplanowanym czasie i równo po dwóch godzinach je kończyć.

Wiele grup lub pojedynczych członków spotyka się jeszcze na trochę w jakiejś kawiarni lub w innym miejscu, ale nie jest to już część oficjalnego zebrania.

Jeśli zebranie trwa dłużej niż było ustalone, wielu uczestników przestaje uważnie w nim uczestniczyć, robią się niespokojni, gdyż właściwie to by już chcieli wychodzić. Ustalony początek i czas trwania powinien być ściśle przestrzegany. Tylko wówczas możliwe są procesy robocze, które pozytywnie wpływają na rozwój grupy. Zebrania będą wówczas przebiegały w atmosferze pełnej koncentracji a praca będzie efektywniejsza.

Jak powinno być organizowane zebranie?

Nie istnieją żadne ogólne i uniwersalne zasady, według których należy organizować zebranie. Członkowie każdej grupy muszą jakieś ramy sami ustanowić, które będą przyjęte przez wszystkich zainteresowanych. Różne grupy w bardzo różny sposób ustalają takie reguły.

Istnieją grupy, które dużą wartość przykładają uporządkowanego i zdyscyplinowanego sposobu pracy; podczas zebrania nie można przykładowo palić, jeść ani pić. Inne znowu preferują bardziej luźne ramy i bardziej domową, przytulną atmosferę ze świecami na stole,

napojami, ciastem i łagodną muzyką. W niektórych grupach członkowie nie znoszą stołu, przy którym mieliby siedzieć, który uniemożliwiałby obserwowanie języka ciała uczestników. W każdym przypadku uczestnicy powinni siedzieć w kółku, żeby móc się wzajemnie dobrze widzieć i „czuć”.

To, co dla jednej grupy jest właściwe, może być zbędne dla innej. Dlatego też sami członkowie muszą się wypowiedzieć, czy są zadowoleni z ustalonych zasad. Takie rozmowy o zasadach regulujących pracę warto co pewien czas przeprowadzać ponownie, ponieważ potrzeby, które się uzewnętrzniają przy tworzeniu porządku zebrania i rytuałów, zmieniają się z biegiem czasu, a także w miarę przybywania nowych członków grupy.

Wszystkich grup dotyczy jednak zasada, że spotkanie powinno mieć miejsce na neutralnym terenie, na którym każdy tak samo swobodnie mógłby się czuć. Niekorzystne są np. pokoje w restauracjach czy sale w hotelach, gdzie praca obsługi może zakłócać przebieg zebrania. Podobnie niedobre są prywatne mieszkania, ponieważ wówczas któraś z osób pełni rolę gospodarza – a wszyscy mają być równi. Często jest to trudne, ale mimo wszystko warto włożyć nawet dużo wysiłku w znalezienie odpowiedniego pomieszczenia, w którym zebrania można by organizować.

Czy spotykać się również poza zebraniem grupowymi?

Istnieją grupy samopomocowe, których członkowie spędzają wspólnie część swojego wolnego czasu. Przy tym mogą się rozwijać przyjaźnie, które wzmacniają stosunki między dwoma członkami i mogą doprowadzić do większej intymności, która zaowocuje tym, że takie osoby będą o sobie wiedziały więcej niż pozostała część grupy. To może również spowodować konflikty w grupie, gdyż powstanie np. wrażenie, że inni są poza plecami obgadywani; może też rodzić się zwykła zazdrość.

Takie przyjaźnie nie mogą być w żadnym wypadku zatajane przed resztą grupy, ponieważ może to uniemożliwić istnienie atmosfery

wzajemnego zaufania. Zawsze szczególnie intensywne relacje między dwoma członkami grupy rodzą pewną niepewność w grupie. Równość członków jest w ten sposób zachwiana i niektórzy członkowie mogą się czuć odsunięci na bok lub nawet oszukani.

Taka sytuacja może być szansą dla grupy, ale tylko wówczas, jeśli członkom uda się wziąć pod uwagę swoje własne uczucia i uczucia innych członków i otwarcie o tym porozmawiać. Przez takie działanie wzmacnia się relacje między wszystkimi uczestnikami zebrania i może zapanować jeszcze większa bliskość.

Niektóre grupy samopomocowe stwierdziły, że ich członkowie mogą spotykać się ze sobą tylko w czasie zebrań i poza nimi nie mogą nawiązywać żadnych kontaktów. Istnieją takie problemy i sytuacje życiowe, kiedy zasada anonimowości – przynajmniej przez jakiś czas – jest jedną z podstawowych zasad działania grupy. Do tego stopnia, że niemożliwa jest nawet otwarta rozmowa na ten temat.

Jak można rozpocząć zebrania grupowe?

Ustalone, wspólne otwarcie zebrania ułatwia przedstawienie się ze spraw życia codziennego na sprawy grupowe, skoncentrowanie się i poświęcenie się im. Wykorzystać można tutaj metodę „błyskawicy”.

Przy „błyskawicy” każdy uczestnik mówi krótko:

- co zdarzyło się u niego od czasu ostatniego spotkania,
- jak się teraz czuje,
- czy chce dzisiaj powiedzieć o czymś konkretnym.

Ważne jest – i to musi być sztywna reguła – aby każdy naprawdę krótko mówił, najwyżej przez dwie minuty; w przeciwnym wypadku z „błyskawicy” robi się „przyptyw” – wolno i statecznie! Wypowiedzi nie mogą być w żadnym wypadku oceniane, krytykowane ani nie mogą stanowić przyczynku do dalszej dyskusji. Każdy ma prawo zrezygnować z wypowiedzi w czasie tej pierwszej rundy. Po „błyskawicy” należy się zastanowić i zdecydować, które tematy będą tym razem omówione. W większości przypadków temat ten pojawia się dosyć naturalnie z wcześniej wymienionych.

Jeśli Twoja grupa liczy więcej osób, więcej niż 14 czy 16, sugerujemy, aby przed „błyskawicą” zaproponować rozmowy w parach, np.

„Porozmawiajcie proszę krótko ze swoim sąsiadem z prawej lub lewej strony na temat tego, co dzisiaj robiliście, co u was słychać i co zamierzacie wnieść do pracy grupowej w formie pytania czy wniosku”.

Daj takim parom około 10 minut na rozmowę – to znacząco ułatwi zainicjowanie „błyskawicy” i pomoże lepiej dopasować temat zebrania do życzeń i oczekiwań uczestników.

W jeszcze większych grupach „błyskawica” może być przeprowadzona w mniejszych, trzy- do pięcioosobowych grupach. Na końcu spytaj całą grupkę, czy podczas rozmowy pojawiły się jakieś życzenia odnośnie tematyki dzisiejszego zebrania.

Jak można zakończyć zebranie grupowe?

Proponuje się, aby zebranie również kończyć „błyskawicą”. To uświadomi wszystkim uczestniczkom, jak się czują, z jakimi wrażeniami opuszczają zebranie, co nowego dało im zebranie, z jakimi uczuciami wracają do domu i o jakich sprawach chciałyby jeszcze porozmawiać. W ten sposób można też ustalić wstępnie tematy na następne spotkanie.

Jeśli wystarczy czasu, „błyskawica” na koniec zebrania może być dłuższa niż na początek, nawet do pięciu minut na jedną osobę. Pytanie, na jakie powinni na koniec (już po „błyskawicy”) wszyscy odpowiedzieć, brzmi:

Czy jest ktoś, kto chciałby jeszcze coś na koniec naszej dyskusji dodać?

Po ewentualnych odpowiedziach na to pytanie zebranie zostaje zakończone. Nie można już potem niczego komentować ani na żaden „grupowy” temat dyskutować!

„Błyskawica” zamyka zebranie. Może jednak potem rozpocząć się nieformalne spotkanie w innym miejscu, np. w kawiarni. Ci, którzy chcą wracać do domu – mogą to zrobić bez żadnych wyrzutów sumienia. Podczas nieformalnego spotkania należy zwracać uwagę, aby nie rozmawiać na temat osoby, której problem czy sytuacja była omawiana podczas właściwego zebrania. Rozumie się samo przez się, że nie rozmawia się również o tych, którzy nie uczestniczą w tej nieformalnej części spotkania.

Na podstawie materiałów niemieckich Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG)