

---

# ***Od pomocy do samopomocy***



"Publikacja jest wydana przy finansowym wsparciu Wspólnoty Europejskiej w ramach Programu ACCESS 2000. Treść niniejszego projektu niekoniecznie odzwierciedla stanowisko Wspólnoty Europejskiej, ani nie obejmuje żadnej odpowiedzialności ze strony Wspólnoty Europejskiej"

Redakcja merytoryczna: Paweł Jordan

Korekta redakcyjna: Dorota Pieńkowska, Piotr Henzler

Projekt okładki: Zbigniew Mieruński

Opracowanie graficzne, skład i łamanie: Piotr Wasilewski

Druk i oprawa: Drukarnia "Mazowsze"

ISBN 83-919475-0-5

Wydawca:  
CENTRUM WSPIERANIA AKTYWNOŚCI LOKALNEJ CAL  
00-031 Warszawa ul. Szpitalna 5/5  
tel.: (022) 828 91 28 w 157, 159 fax: 162, e-mail: cal@cal.ngo.pl



Współpraca:  
BIURO OBSŁUGI RUCHU INICJATYW SPOŁECZNYCH BORIS  
01-011 Warszawa, ul. Nowolipie 25B  
tel./fax: (022) 838 26 72, 838 39 82, e-mail: boris@boris.org.pl



PARITÄTISCHEN BUNDESAKADEMIE  
Tucholsky str. 11  
10117 Berlin

---

---

## Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej CAL

*Historia programu CAL sięga 1997 roku, kiedy Biuro Obsługi Ruchu Inicjatyw Społecznych BORIS utworzyło pierwszą pilotażową grupę szkoleniową. Wypracowywane wspólnie z uczestnikami szkoleń doświadczenie ukształtowało podstawowe ramy idei i metody CAL.*

*Ważnym poszerzeniem programowym było włączenie się do realizacji idei CAL kolejnych partnerów: Programu Dialog działającego przy Centrum Szkoleniowym Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej w Białymstoku oraz Regionalnego Ośrodka Kultury w Olsztynie (obecnie Centrum Edukacji i Inicjatyw Kulturalnych). Ułatwiło dalszy rozwój programu CAL., który w 2003 roku objął blisko 130 środowisk lokalnych na terenie całego kraju.*

*W gronie uczestników zaczęli dominować przedstawiciele trzech rodzajów instytucji publicznych: ośrodków kultury, ośrodków pomocy społecznej i szkół. Właśnie te instytucje i środowiska zawodowe staną się głównym obszarem zainteresowania i działań podejmowanych w ramach programu CAL.*

*W połowie 2000 roku koordynację nad projektem przejęło **Stowarzyszenie Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej CAL**. Nowe stowarzyszenie powołali organizatorzy, partnerzy trenerzy związani z programem CAL. Jego głównym zadaniem stało się stworzenie prężnego ośrodka kierującego tak dynamicznie rozwijającym się programem. Głównymi celami stowarzyszenia w myśl statutu są : animowanie lokalnego rozwoju w oparciu o aktywność obywatelską, wspieranie społecznej, edukacyjnej i charytatywnej aktywności środowisk lokalnych, wspieranie działań organizacji, instytucji lokalnych i obywateli działających w obszarze samorządności, kultury, edukacji, przedsiębiorczości, pomocy społecznej i ochrony środowiska oraz rozwijanie uczestnictwa mieszkańców w życiu publicznym ze szczególnym uwzględnieniem grup marginalizowanych.*

---

---

## Spis treści:

Wstęp.....	5
<b>Teoria samopomocy.....</b>	<b>7</b>
Jerzy Szmagałski Fundamenty samopomocy.....	8
Andrzej Juros Zasada pomocniczości wspieranie działań samopomocowych i samoorganizacyjnych .....	14
<b>Ruch samopomocowy na świecie i w Niemczech .....</b>	<b>37</b>
Tomofumi Oka, Thomasina Borkman Krótka historia, idea i teorie związane z istnieniem grup samopomocowych z perspektywy międzynarodowe .....	38
Wywiad z Frankiem Riessmanem Czym jest samopomoc i w jaki sposób to działa .....	43
C.W. Mueller Historia ruchu samopomocowego w Niemczech trzy fale .....	48
Klaus Balke O rozwoju grup samopomocowych w Niemczech .....	57
Regina Heller Jak działa Punkt Kontaktowy dla samopomocy w Niemczech .....	61
<b>Zacząć, ale jak? .....</b>	<b>65</b>
Jak tworzyć grupę samopomocową krok po kroku .....	66
<b>Przykłady samopomocy w Polsce .....</b>	<b>94</b>
Barbara Bąbska Samopomoc w Ośrodku Pomocy Społecznej pracującym metodą Centrum Aktywności Lokalnej .....	95
Barbara i Tomasz Sadowski Bezdomność i grupy samopomocowe .....	127
Anna Płoszaj Środowiskowy Dom Samopomocy w Łęcznej .....	132
Agata Bigoszevska, Barbara Laudy-Macioch Grupa wsparcia dla rodzin zastępczych w Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Ochota .....	135
Monika Kubiak, Marlena Dałek Grupa wsparcia dla osób bezrobotnych w ośrodku pomocy społecznej dzielnicy Śródmieście w Warszawie .....	137

---

---

## Wstęp

Przestawiamy Państwu nową pozycję „*Od pomocy do samopomocy*”. Książka ta wydaje nam się szczególnie ważna w nurcie programu Centrów Aktywności Lokalnej, który rozwijamy od pięciu lat.

Myśląc o samopomocy łatwo zauważyć, w jak wielu kontekstach używa się tego pojęcia. Moim zdaniem można wyróżnić dwa główne nurty samopomocy:

- obywatelski, czyli grupowe, wynikające ze wspólnej diagnozy działania nakierowane na zmiany zewnętrzne bez czekania na interwencję jakiejś instytucji. Przykładem mogą być: patrole obywatelskie na osiedlach dla zapewnienia bezpieczeństwa, systemy wzajemnych gwarancji kredytowych, osiedlowe lub blokowe programy czystości;
- indywidualny, gdzie ludzie poprzez uczestnictwo w grupie próbują sobie poradzić z różnego typu osobistymi problemami, np. zdrowotnymi, emocjonalnymi, społecznymi, czy z uzależnieniami.

W naszym opracowaniu będziemy zajmować się głównie drugim nurtem, który w Polsce jest bardzo słabo rozwijany i doceniany. Jako przykład może posłużyć sytuacja, która miała miejsce jakiś czas temu w jednym z warszawskich szpitali. Centrum Wolontariatu wyszło z inicjatywą stworzenia grupy wsparcia byłych pacjentów poddanych operacji wstawienia zastawki serca dla tych, którzy na tę operację czekają. Mimo pierwszych pozytywnych sygnałów ze strony szpitala i początkowego sukcesu projektu pomysł nie wszedł w życie. Profesjonalny personel szpitala ostatecznie zablokował pomoc ze strony jak to określano nieprofesjonalistów.

I chyba w tym tkwi sedno stosunkowo małego rozwoju grup samopomocy czy wsparcia w Polsce. Istnieje jakaś mityczna wiara, że do inicjowania takich grup potrzeba wysoko wykwalifikowanej kadry psychologów (nie chodzi mi o grupy stricte terapeutyczne). Stawia to natychmiast poza nawiasem np. pracowników socjalnych, pielęgniarki, lekarzy, którzy mogliby świetnie inicjować taki oddolny ruch w ośrodkach pomocy społecznej lub przychodniach oczywiście po pewnym przygotowaniu.

W przeprowadzanych przez nas szkoleniach z udziałem trenerów z Niemiec nasze służby socjalne z niedowierzaniem słuchały jak organizowana jest samopomoc w Niemczech. Tam pracownik socjalny inicjuje (chyba że jest już inicjator) i pomaga stworzyć reguły dalszej pracy grupy, a grupa od początku musi zacząć się samodzielnie prowadzić. To ona sama jest odpowiedzialna za swój rozwój i za pomoc samej sobie. Bo przecież to członkowie grupy są najbardziej kompetentni w sprawie, z którą właśnie przychodzą. To oni są prawdziwymi ekspertami z doświadczeniem przeżywania swojego problemu. **Natomiast grupa daje poczucie, że człowiek nie jest sam, że są inni, którzy dzielą z nim ten sam kryzys.** Oczywiście korzystanie ze specjalisty często jest jak najbardziej wskazane, ale to musi zależeć od decyzji samej grupy.

Patrząc na przykłady zarówno z Niemiec, jak i Stanów Zjednoczonych widać, jak bardzo rozwinięty jest tam ruch samopomocy. W USA szacuje się, że z grupowego wsparcia korzysta około 20 milionów Amerykanów,

---

---

w Niemczech natomiast istnieje około 70 tysięcy takich grup. Jednak, by ruch na taką skalę mógł się w Niemczech rozwinąć, utworzono tam w latach osiemdziesiątych punkty kontaktowe dla samopomocy. Dzięki temu ruch ten zyskał instytucjonalne wsparcie. W Wielkiej Brytanii taką funkcję spełniają ośrodki społeczności (community centers).

W Polsce potrzebny jest wielki ruch na rzecz rozwoju samopomocy. Dlatego w naszym programie Centrów Aktywności Lokalnej przywiązujemy wielką wagę do tworzenia grup wsparcia i samopomocy. Już teraz powstało kilkaset takich grup w całej Polsce skupiających kilka tysięcy osób. Pokazuje to wielkie społeczne zapotrzebowanie na tego typu działania.

Paweł Jordan

***Teoria samopomocy***

## Fundamenty samopomocy

### Samopomoc, czyli co?

Samopomoc, a właściwie wzajemna pomoc, jest obecna w życiu społeczności ludzkich od zarania. Dowodzą tego etnolodzy, historycy, a nawet archeolodzy znajdujący w wykopaliskach materialne potwierdzenia, że już ludzie pierwotni pomagali przetrwać swoim słabszym, niepełnosprawnym współplemioncom. Na przełomie XIX i XX wieku rosyjski myśliciel, Piotr Kropotkin, w dziele *Pomoc wzajemna jako czynnik rozwoju*, analizując liczne dowody występowania tego rodzaju zachowań ludzi jako nieodłącznego elementu życia społecznego w dziejach, starał się dowieść, że dzięki temu zjawisku ludzkość trwa jako gatunek; dowodził on zresztą, że nie tylko ludzie, ale i osobniki innych gatunków pomagają sobie nawzajem w przetrwaniu.

Współcześnie pojęcie samopomocy ma węższy zakres. Używane w pracy socjalnej i praktyce innych służb pomocy społecznej w terapii uzależnień, w organizacjach pozarządowych występuje w dwóch znaczeniach. Pierwsze z tych znaczeń używane jest głównie w odniesieniu do terapii uzależnień i pracy socjalnej, a dotyczy tych zachowań, które służą:

- wzajemnemu udzielaniu informacji, jak można sobie radzić z określonymi trudnościami;

- Wytwarzaniu u partnerów tych zachowań poczucia, że nie są osamotnieni w swych trudnościach i mogą liczyć na wzajemne wsparcie;

- wzajemnemu wspieraniu się materialnemu, jeśli zachodzi taka konieczność.

Samopomoc w tym znaczeniu odróżnia od innych form pomocy przeżywanie takich samych trudności przez wszystkie osoby w niej uczestniczące. W pomocy tej kluczową rolę pełnią osoby lepiej radzące sobie z daną trudnością, które pozostałym służą swoim wzorem oraz doświadczeniem. Pracownicy socjalni i profesjonalni terapeuci starają się pobudzać procesy samopomocy wśród osób, którym pomagają rozwiązać problemy. Ale głównie mianem samopomocy określa się taką pomoc, której samodzielnie, bez udziału profesjonalistów dostarczają sobie nawzajem ludzie dotknięci tymi samymi problemami w swoim funkcjonowaniu psychospołecznym.

Ruch samopomocy zainicjowali w 1935 roku w Stanach Zjednoczonych dwaj alkoholicy: chirurg Bob S. i makler giełdowy Bill W., który w 1939 roku wydał książkę o samopomocowej metodzie opanowania alkoholizmu. Jej tytuł „*Anonimowi Alkoholicy*” przyjął się jako nazwa ruchu. Skuteczność tej metody sprawiła, że ruch AA rozprzestrzenił się następnie w Kanadzie, potem w innych krajach, dotarł do Polski w latach siedemdziesiątych, a teraz jest obecny w ponad 160 krajach.



Metoda AA posłużyła za wzór dla osób z innymi uzależnieniami. Do samopomocy zaczęli się uciekać ludzie z różnymi indywidualnymi problemami zdrowotnymi, emocjonalnymi czy interpersonalnymi, którzy stracili wiarę w skuteczną pomoc zawodowych specjalistów. Ten typ samopomocy przybiera różne, zwykle mało sformalizowane formy organizacyjne, określane ogólną nazwą grup samopomocy. Samopomoc tego rodzaju, odwołująca się do doświadczeń AA, jest w gruncie rzeczy egoistyczna – ludzie ci dzięki pomocy wzajemnej ratują przede wszystkim siebie samych. Żeby się o tym przekonać, wystarczy posłuchać w niedzielne wieczory na falach jednej ze stacji radiowych rozmów ze słuchaczami Krzysztofa Alkoholika, z których wyraźnie wynika, że dla osób uzależnionych od alkoholu alternatywą jest samopomoc we wspólnotach AA albo zagłada.

Drugie znaczenie samopomocy odnosi się do wszelkiej działalności ludzi, która zastępuje lub uzupełnia działania organów władzy i powoływanych przez władze instytucji mających zaspakajać potrzeby społeczne. Taka samopomoc jest ukierunkowana na działania, których celem jest dobro wspólne. W tym rozumieniu samopomoc jest przeciwstawieniem bezsilności wobec losu, sił przyrody oraz autorytarnej władzy. Taka samopomoc często bywa kojarzona z działalnością organizacji pozarządowych.

### **Wartości ruchów samopomocowych**

Blisko 70 lat doświadczeń zweryfikowało wartości, jakie ujawniają się w ruchach samopomocy. Frank Riessman i David Carroll, amerykańscy popularyzatorzy i organizatorzy tych ruchów, w książce „*Nowa definicja samopomocy. Polityka i praktyka*” zwracają uwagę, że podmiotem samopomocy jest przede wszystkim pojedynczy człowiek, ale może być także grupa czy społeczność. Taki podmiot wykorzystuje do samopomocy swoje zasoby i mocne strony. Dzięki rozwojowi ruchów samopomocy rośnie społeczny potencjał rozwiązywania problemów, radzenia sobie z trudnościami, bowiem, jak wskazują Riessman i Carroll:

zmniejsza się liczba osób tylko korzystających z pomocy, a zwiększa liczba udzielających jej;

osoby otrzymujące pomoc widzą, że będą mogły pomóc innym, i unikają w ten sposób degradacji, której doświadczają ci, którzy skazani są tylko na korzystanie z pomocy;

dzięki temu, że wiele osób pomaga innym, wzrasta zdolność do udzielania pomocy w całym społeczeństwie.

Riessman i Carroll wskazują, że potencjał samopomocy zawiera się w dążeniu do zdobycia wpływu na swój los i do działania oddolnego. Samopomoc jest przeciwstawieniem biurokratycznemu działaniu instytucji powołanych do służby obywatelom, ich bezosobowości i nadmiarowi formalnych procedur. Zbliża ona ludzi do siebie, opiera się bowiem na nieformalnych, bezpośrednich kontaktach. Pomagając sobie nawzajem ludzie opanowują poczucie bezradności wobec problemów ich nękających, jak uzależnienia, patologie

---

społeczne, przewlekłe choroby. Samopomoc uczy akceptacji samego siebie, swoich słabości i odmienności, ludzie dzięki niej zaczynają mieć coś do powiedzenia, mogą wpływać na zmiany w swoim otoczeniu. *„Podejście samopomocowe jest bardzo istotnym przedłużeniem światowego ruchu na rzecz demokracji. Ruch ten interesuje się przede wszystkim problemami rządu, filozofia samopomocy rozszerza zaś pojęcie zaangażowania konsumentów poza rolę czysto decyzyjną w kierunku produkcji pomocy i usług. Ważna jest również demokratyzacja życia codziennego, a zwłaszcza destygmatyzacja wszelkich zachowań, łącznie z chorobami psychicznymi i kalectwem fizycznym.”*

Z perspektywy tych i wielu innych badaczy ruchów samopomocy w społeczeństwach demokratycznych widać, że wpisują się one w funkcjonowanie tych społeczeństw, wzbogacając ich potencjał zarówno w rozwoju, jak i w pokonywaniu trudności życiowych jednostek i społeczności. Aby jednak ruchy te były skuteczne i miały możliwość realizacji swoich celów, potrzebują w swoich społeczeństwach, poza poparciem oddolnym, politycznej i prawnej akceptacji. Bez tego samopomoc skazana jest na niepowodzenia, jeśli w ogóle uda się jej zaistnieć. Wystarczy przypomnieć gorzkie doświadczenia ruchów samopomocy, które w naszym kraju wykiełkowały w środowiskach rodziców dzieci niepełnosprawnych w latach osiemdziesiątych. Autorytarna władza nie tolerowała samodzielności obywateli nawet w tak politycznie niewinnych dążeniach, jak walka rodziców o prawo do pełniejszego udziału w życiu ich niepełnosprawnych dzieci.

Fundamentem prawnym i politycznym skutecznej obywatelskiej samopomocy jest w społeczeństwach demokratycznych respektowanie zasady pomocniczości. Obecnie żyjemy w państwie, którego prawa podstawowe jak stanowi Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej w swej preambule są *„(...) oparte na poszanowaniu wolności i sprawiedliwości, współdziałaniu władz, dialogu społecznym oraz na zasadzie pomocniczości umacniającej uprawnienia obywateli i ich wspólnot.”* (Dz.U. z 1997 r. Nr 78, poz. 483). Rozwijając zaczątki społeczeństwa obywatelskiego w ruchach społecznych, organizacjach pozarządowych, fundacjach możemy więc odwoływać się do owej zasady. Czy jednak ta zasada ustrojowa i jej konsekwencje dla życia społecznego są u nas dostatecznie jasno rozumiane?

### **Zasada pomocniczości**

Pojecie zasady pomocniczości, zwanej także zasadą subsydiarności (od angielskiego terminu *subsidiarity*), ma wiele znaczeń. Poszukując jej naukowego, encyklopedycznego wyjaśnienia, dowiemy się, że zgodnie z nią:

1. Uprawnienia do podejmowania decyzji powinny być umiejscowione tam, gdzie skupi się odpowiedzialność za skutki tych decyzji;
  2. Decyzje powinny być podejmowane możliwie jak najbliżej terenów, na których mają być wdrożone.
-

Uprawnienia do podejmowania decyzji winny być związane z odpowiedzialnością za ich skutki, co skłania do rozsądniejszego korzystania z tych uprawnień. Natomiast lokowanie uprawnień do podejmowania decyzji, jak i odpowiedzialności za nie jak najbliżej miejsc, w których mają być wykonane, zwiększa szansę na to, że przy ich podejmowaniu zostaną uwzględnione lokalne uwarunkowania.

To rozumienie idei pomocniczości jest bliskie formułowanej przez współczesną naukę o organizacji teorii skutecznego zarządzania, która zaleca delegowanie uprawnień decyzyjnych, udział w podejmowaniu decyzji ich przyszłych wykonawców oraz osób, których te decyzje dotyczą. Takie podejście do zarządzania zwiększa prawdopodobieństwo trafności podjętych decyzji, ludzie ci bowiem wnoszą do procesu decyzyjnego swoją wiedzę o problemach, które mają być rozwiązane, a zyskują zachętę do udziału w popieraniu i wykonywaniu owych decyzji, stając się jej współautorami. Trzeba jednak zauważyć, że takie racjonalne wcielenie zasady pomocniczości nie wyjaśnia w pełni jej znaczenia dla porządku życia społecznego.

Wpływ idei pomocniczości na życie społeczne nie ogranicza się do sfery zarządzania organizacjami. Idea ta ma znaczenie o wiele szersze, jest obecna w europejskiej filozofii od Arystotelesa, a jeśli stanowi nowość w polskim łańdże konstytucyjnym, to dlatego, że jej podstawowymi wartościami są autonomia i samodzielność jednostki ludzkiej. Zasada pomocniczości zarazem opiera się na tych wartościach i chroni je. Dla tych wartości nie było miejsca w ustroju autorytarnym, któremu nasze państwo podlegało do 1989 roku.

Współczesne polityczne i prawne rozumienie zasady pomocniczości wywodzi się z koncepcji ogłoszonej przez papieża Piusa XI w encyklice *Quadragesimo anno* w 1931 roku, a przeciwstawionej ekspansji idei totalitarnych ogarniających wówczas Europę. Pius XI pisał: „(...) *dziś z powodu zmiany warunków tylko potężne organizacje mogą sprostać pewnym zadaniom, które dawniej spełniały małe organizacje. Mimo to jednak nienaruszalnym i niezmiennym pozostaje to najwyższe prawo filozofii społecznej: co jednostka z własnej inicjatywy i własnymi siłami może zdziałać, tego nie wolno jej wydierać na rzecz społeczeństwa; podobnie niesprawiedliwością, szkodą społeczną i zakłóceniem ustroju jest zabieranie mniejszym i niższym społecznościom tych zadań, które mogą spełnić, i przekazywanie ich społecznościom większym i wyższym. Każda akcja społeczna ze swego celu i ze swej natury ma charakter pomocniczy; winna pomagać członkom organizmu społecznego, a nie niszczyć ich lub wchłaniać*”.

Zasada pomocniczości wywiedziona z tej koncepcji została przyjęta za podstawę ustrojową integracji europejskiej przez Komisję Europejską już w latach osiemdziesiątych, jednak z czasem sprowadzono ją do założenia o pierwszeństwie zarządzania niższego szczebla nad wyższym, a ostatecznie do zasady swobodnego decydowania na niższym szczeblu. Pojawiają się opinie,

---

---

że w rezultacie tych zmian katolicka idea pomocniczości, wymagająca od silnego państwa przyzwalania i umożliwiania podległym mu formacjom społecznym rządzenia się samym w interesie publicznym, przekształcona została w ideę liberalną, zakładającą, że państwo winno być słabe i działać jedynie na życzenie suwerennego elektoratu.

Nie wydaje się jednak, aby takie przeciwstawianie katolickiego i liberalnego rozumienia pomocniczości mogło dobrze służyć jej wprowadzaniu do praktyki życia społecznego. Spotkamy też opinie mniej kategoryczne, zgodnie, z którymi uznanie zasady pomocniczości przez państwa Unii Europejskiej jest po prostu konsekwencją akceptowania przez te państwa zasad wolności, poszanowania praw człowieka, demokracji, a jej odpowiednie stosowanie może być jednocześnie gwarancją rzeczywistej podmiotowości obywateli. W takim rozumieniu zasada pomocniczości staje się dyrektywą wyznaczającą ogólny kierunek regulacji prawnych w Unii Europejskiej.

Przekonująca wydaje się jedna z najnowszych interpretacji stosowania zasady pomocniczości przedstawiona z perspektywy katolickiej nauki społecznej. Według niej zasada ta winna być stale odnoszona do konkretnych warunków życia społecznego, a podział kompetencji między jednostką i społecznością mniejszą, a także między społecznością mniejszą a większą, powinien być ciągle dostosowywany do konkretnej sytuacji społecznej. Wszelkie przekazywanie kompetencji z instancji niższej na wyższą winno być poprzedzone społeczną debatą z udziałem wszystkich zainteresowanych stron, która pozwoli uchronić mniejsze podmioty życia społecznego przed ubezwłasnowolnieniem, a państwo zabezpieczyć przed nadmiernym obciążeniem zadaniami, które mogłyby wykonać jednostki i społeczności mniejsze.

Warunkiem koniecznym do realizacji zasady pomocniczości jest aktywność obywateli. Brak tej aktywności może występować zarówno w społeczeństwach, które żyły w systemach totalitarnych i nie nauczyły się aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, jak i w społeczeństwach żyjących w państwach opiekuńczych, przyzwyczajonych do rozbudowanych systemów pomocy społecznej. Formacji społecznych znajdujących się pomiędzy obywatelami a państwem nie tworzy państwo, lecz aktywne społeczeństwo, które samo chce decydować o swoich losach.

W naszym kraju uznanie zasady pomocniczości jako podstawy ładu ustrojowego jest opowiedzeniem się za budową państwa jako wspólnoty obywatelskiej. Takie państwo, które jak stanowi Konstytucja Rzeczypospolitej w artyku 1. „...*jest dobrem wspólnym wszystkich obywateli*”, ma pewne zobowiązania społeczne wobec wszystkich członków wspólnoty, ale też szanuje ich autonomię i uznaje ich prawa do autonomicznych działań indywidualnych oraz wspólnotowych. Takie państwo winno stwarzać warunki dla funkcjonowania społeczeństwa obywatelskiego. Profesor Piotr Winczorek, prawnik-konstytucjonalista, uczestnik prac Komisji Konstytucyjnej Zgromadzenia Narodowego, która przygotowała projekt obecnej Konstytucji, oceniał ten projekt jako zasadniczo mieszczący się w ramach idei państwa jako wspólnoty pozostawiającej swoim obywatelom znaczny zakres autonomii i swobodę samoorganizacji. Stwierdził jednak, „(...) że *niektóre zawarte w tym*

---

*projekcie przepisy skłaniałyby raczej do innego postrzegania państwa. Wyłania się z nich bowiem obraz wszechogarniającego opiekuna. Dotyczy to zwłaszcza przepisów o socjalnych prawach obywateli”.*

Doświadczenia transformacji ustrojowej w naszym kraju zarówno na polu samorządności terytorialnej, jak i organizacji pozarządowych pokazują, że zawarta w Konstytucji 1997 roku zasada pomocniczości jako podstawa naszego ładu ustrojowego wciąż wyznacza raczej cel niż aktualną rzeczywistość. Jedynie ciągłe starania obywateli o poszerzenie granic społeczeństwa obywatelskiego może ten cel przybliżyć. Sięganie do potencjału samopomocy w tych staraniach jest konieczne.

**Bibliografia:**

Drażkiewicz J. (red.), *Koła samopomocy rodzin z dziećmi niepełnosprawnymi. Szkice monograficzne*, Uniwersytet Warszawski, Instytut Polityki Społecznej, Warszawa 1992  
Ks. Łużyński W., *Funkcje zasady pomocniczości w państwie*, *Społeczeństwo* 2001, nr 1

Streeck W., *From Market Making to State Building? Reflections on the Political Economy of European Social Policy*, w: Leibfried S., Pierson P. (red.), *European Social Policy. Between Fragmentation and Integration*, The Brookings Institute, Washington, D.C. 1995

Winczorek P., *Zasada subsydiarności jako klucz do reform ustroju administracyjnego państw Europy Środkowej i Wschodniej (na przykładzie Polski)*, w: Milczarek D. (red.), *Subsydiarność*, Warszawa 1998

Wolf P.J., *Authority: Delegation*, w: *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, Elsevier Science Ltd. 2001

Zgud Z., *Zasada subsydiarności w prawie europejskim*, Zakamycze, Kraków 1999

**Literatura uzupełniająca:**

Milczarek D. (red.), *Subsydiarność*, Centrum Europejskie Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 1998

Millon-Delsol C., *Zasada pomocniczości*, Znak, Kraków 1995

Riessman F., Carrol D., *Nowa definicja samopomocy. Polityka i praktyka*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2000

Andrzej Juros

## Zasada pomocniczości - wspieranie działań samopomocowych i samoorganizacyjnych<sup>1</sup>

Patrząc na dynamikę wzrostu liczby organizacji pozarządowych po roku 1989, możemy powiedzieć, że mamy do czynienia z szybkim procesem rozwojowym nowego fenomenu społecznego. Każdy rozwój staramy się uporządkować w określone prawa ułatwiające nam zrozumienie tego, co dzieje się na naszych oczach. Trudno jeszcze dzisiaj ostatecznie stwierdzić, jakim prawom podlega rozwój rodzimych organizacji pozarządowych; bezsprzeczne jest tylko to, że są one wyrazem odradzania się samopomocy i samoorganizacji społecznej. Warto pokusić się o refleksję nad tym zagadnieniem. Tym bardziej, że samopomoc znalazła swe konstytucyjne uprawomocnienie w zapisach odnoszących się do *wolności tworzenia i działania dobrowolnych zrzeszeń, w tym stowarzyszeń i fundacji* (art. 12) oraz zasady pomocniczości, której najkrótszą definicją jest określenie „pomoc dla samopomocy” (Konstytucja RP z 1997 r.). Pierwszy zapis wskazuje, że stowarzyszenia i fundacje są tylko jedną z dobrowolnych form zrzeszania się ludzi i podejmowania działań samoorganizujących i samopomocowych. Drugi generalnie wskazuje na konieczność podejmowania działań wspierających ze strony administracji publicznej dla rodzących się inicjatyw samopomocowych.

Zgodnie z konstytucyjną zasadą pomocniczości w jej podstawowym rozumieniu działania władzy publicznej są uzupełnianiem tego, czego nie są zdolne zrealizować samodzielnie osoby indywidualne i grupy niższego rzędu. Czyli, od strony negatywnej, jest to zasada nieingerowania w możliwości samoorganizacyjne społeczeństwa. Natomiast od strony pozytywnej jest to wspieranie działań samopomocowych (zgodnie z przytoczoną już definicją *pomoc dla samopomocy*). Obok organizacji pozarządowych, które charakteryzują się już pewnym stopniem formalizacji swojego działania, analizując potencjał danej społeczności należy poszukiwać w niej wszelkich inicjatyw i form samopomocy.

Generalnie Konstytucja poprzez zapisy o zasadzie pomocniczości i wolności tworzenia i działalności dobrowolnych zrzeszeń orzeka o istotnej roli inicjatyw samopomocowych i samoorganizacji w funkcjonowaniu państwa. To ogólne rozstrzygnięcie znajduje swoje odzwierciedlenie w zapisach o grupach samopomocy istniejące w Ustawie o ochronie zdrowia psychicznego (art. 1 pkt. 2) mówiącej, że „w *działaniach z zakresu ochrony zdrowia psychicznego mogą uczestniczyć ... grupy samopomocy pacjentów oraz ich rodzin*” wymienione tam obok innych organizacji oraz w Ustawie z dnia 6 lutego 1997 roku o powszechnym ubezpieczeniu zdrowotnym po nowelizacji. W tej drugiej stwierdza się: „*Kasa Chorych, realizując swoje zadania, współdziała ze stowarzyszeniami i grupami samopomocowymi tworzonymi w celu udzielenia pomocy osobom chorym lub promocji zdrowia*”. Bez dodatkowych uregulowań i woli realizowania tej współpracy zapisy te, jak wiele innych, pozostały puste; pokazuje to pragmatyka związana z wdrażaniem Ustawy o ochronie zdrowia psychicznego. Jeśli już ustawodawca wprowadził w ustawach zapisy o grupach samopomocy, to winno to znaleźć odzwierciedlenie w realizacji zadań wynikających z obowiązku współpracy samorządów z organizacjami

<sup>1</sup> Treści zawarte w artykule częściowo były publikowane przez autora w czasopiśmie LOS - *Czasopismo Samopomocy Społecznej*.

pozarządowymi (grupy samopomocy są pewną formą albo etapem rozwoju organizacji pozarządowych).

## 1. Korzenie samopomocy

Członkowie grupy samopomocowej spotykają się zasadniczo dla rozwiązania wspólnego dla wszystkich uczestników problemu. Ale problem dla poszczególnych osób znika, a one pozostają, angażując się w pomoc innym. Dlaczego?

W zarządzaniu „nowoczesnymi” organizacjami pozarządowymi zwraca się szczególną uwagę na kształtowanie misji, odwołującej się do głębszej motywacji członków. Jakie są to motywy, jakie są to pokłady człowieczeństwa, sprawiające, że człowiek przekracza interes własny? Poszukujemy głębszego uzasadnienia dla naszych działań, staramy się zakorzenić nas samych i nasze działanie w czymś, co trwałe i przekracza ograniczenia chwili. Jedną z dróg jest odwołanie się do historii nauczycielki życia.

Miłosierdzie, filantropia, dobroczynność od zarania dziejów stanowiły wyzwanie dla człowieka w tworzonych przez niego społecznościach. Z jednej strony społeczności te często uśmiercały kalekich lub pozostawiały ich poza swoim obrębem (np. Sparta, Chiny). Z drugiej jednak strony można zaobserwować indywidualne zmagania w przekraczaniu tego stanu rzeczy, co w sposób bardzo obrazowy zawarte jest w przypowieści o Dobrym Samarytaninie. Już w starożytnej Grecji i Rzymie tworzono zorganizowane formy opieki dla potrzebujących i chorych. Jednakże dopiero chrześcijaństwo na szeroką skalę podjęło problem posługi potrzebującym. Miłosierdzie i dobroczynność uzyskały w chrześcijaństwie status najważniejszych cnót. Od momentu wyodrębnienia w kościołach diakonów dla posługi potrzebującym (opis Dziejów Apostolskich) obserwujemy stałe rozwijanie form działania. Od diakonii-hospicjów (VI-VIII w.) poprzez tzw. Xenodochia, szpitale (przytulki) po ustalenia Soboru Trydenckiego (1545-1563), który władze Kościoła uczynił odpowiedzialnymi za opiekę nad potrzebującymi pomocy, obserwujemy stały rozwój idei samoorganizacji społecznej. Jak podaje Marian Surdacki: *„W Polsce, zgodnie z zaleceniami Soboru Trydenckiego, Kościół jako jedyny rozpoczął na wielką skalę organizowanie akcji charytatywnej w ramach diecezji czy parafii. Podczas synodów biskupi informowali o wielkich rzeszach biednych, dając jednocześnie pewne wskazówki mające na celu zlikwidowanie lub zmniejszenie tego zjawiska. Synod diecezjalny krakowski pod przewodnictwem biskupa Bernarda Maciejowskiego z 1601 r. przeprowadził gruntowną analizę przyczyn istniejącej we wsiach i miasteczkach nędzy ludzkiej. ... Wszystkim duszpasterzom polecono, aby (...) napominali szlachtę, aby ta zaprzestała tak bardzo i tak często krzywdzić i uciskać swych poddanych (...) zapoczątkowany został trwający w XVII i XVIII w. dynamiczny proces zakładania szpitali-przytułków parafialnych (...) W XVIII w. w Wielkopolsce około 45% parafii posiadało swój przytułek, natomiast w Małopolsce odsetek parafii ze szpitalami wynosił aż 60%.”* Znamienne jest, że organizacja wewnętrzna większości tych tzw. szpitali była oparta na samopomocy (przeciętnie 5-6 osób), natomiast wsparciem służyła cała społeczność,

---

w ramach której tworzyły się różne bractwa, które dzisiaj określibyśmy jako stowarzyszenia.

Bractwo (konfraternia) i arcybractwa były zrzeszeniami religijnymi mającymi osobowość prawną, własną administrację oraz statuty regulujące strukturę, cele i sposoby ich realizacji. Celami bractwa było jednoczesne rozwijanie kultu publicznego ze zaktywizowaniem życia chrześcijańskiego poprzez prowadzenie działalności religijnej i społecznej. Charakterystyczna była silna więź społeczna oparta na solidarności grupy. Bractwa kościelne miały swe korzenie w starożytności pogańskiej, która wytworzyła wzorzec stowarzyszeń. W Kościele początki bractw możemy odnaleźć w IV w. we wschodnim chrześcijaństwie. Natomiast w Polsce początki bractw sięgają początków XII w. Obok bractw ascetyczno-dewocyjnych istniały bractwa charytatywne, szpitalne, ubogich, rycerskie, pokutnicze, budowniczych świątyń, dróg, mostów, bractwa cechowe różnych zawodów. Rola bractw była bardzo istotna w samoorganizacji społecznej na wielu polach działania, począwszy od naukowego poprzez zawodowe, gospodarcze po ściśle religijne. Jednocześnie rozmiar samego zjawiska był ogromny jak na tamte czasy. Stąd stwierdzenia Katza i Bendersa o ekskluzywności pomocy wzajemnej są skażone przyjęciem współczesnej perspektywy jak i słabym materiałem empirycznym, na podstawie których autorzy wysnuli takie wnioski.

Ksiądz Wątróbka w drugim wydaniu książki (1873 r.) o małej opolskiej parafii Dębie mówi, że na zamieszkałych 1428 dusz katolickich istnieje 6 bractw, czyli religijnych towarzystw oraz 18 fundacji. Charakteryzując tożsamość bractwa stwierdza, że: *„jest stowarzyszeniem osób pobożnych, które mają (...) dobre uczynki pełnić i siebie wzajemnie przez dobry przykład do cnotliwego życia zachęcać. Wszystkie kościelne bractwa są obfitami odpustami i innymi łaskami obdarzone. Już z tego wynika, jak zbawienne tak dla pojedynczych członków, jak i dla całej społeczności są takowe bractwa, bo jeden za drugiego i wszyscy za każdego ofiarują Bogu swoje dobre uczynki i pomagają sobie do dostąpienia celu swego, którego by może bez tej pomocy wcale nie tak łatwo dopięli; także każdy w regułach i w dobrym przykładzie innych znajduje prawo swego zachowania i postępowania (...) Nie trudno więc poznać, że członkowi bractwa lżej jest duszę swą zbawić niż takiemu, co w bractwie nie jest.”* (Wątróbka 1995 str. 95-96). Jak widać rola jak i zakres działań tego typu organizacji w społeczności lokalnej czynił je poważną siłą integrującą wewnątrz daną społeczność, przyczyniając się jednocześnie do efektywniejszego świadczenia różnych usług, jak również integrując poszczególne osoby.

Alexis de Tocqueville, przemierzając w roku 1831 Stany Zjednoczone, stwierdził w swoim epokowym dziele „O demokracji w Ameryce”, że: *„W żadnym innym kraju na świecie prawo do zrzeszania się nie zostało tak efektywnie wykorzystane, ani zastosowane w tak wielu dziedzinach życia, jak w Ameryce. (...) stowarzyszenia są tworzone dla ochrony bezpieczeństwa publicznego, wspierania handlu i przemysłu, zajmują się krzewieniem wartości moralnych i religijnych. Ich działalność obejmuje wszystkie dziedziny życia obywateli, którzy z własnej woli łączą się i organizują, tworząc w ten sposób prawdziwie demokratyczne społeczeństwo”*. Zarówno w przypadku bractw jak



i stowarzyszeń, o których mówi de Tocqueville, ich siła leży w głębokim zadowoleniu, jakie ze stowarzyszenia czerpią ludzie, którzy je tworzą. Jest to pole wszechstronnej aktywności człowieka, która służy zarówno wzrostowi jego samego, jak i pomnaża dobro wspólne zarówno małej jak i wielkich społeczności, jakimi są naród, państwo. Żywość dzieła Tocqueville'a zawiera się w genialności obserwacji jak również odnoszeniu wyników obserwacji do dogłębnej znajomości natury człowieka. Niezmiennosc natury człowieka wyrażająca się jego godnością, zupełnością oraz tym, że to on ostatecznie jest podmiotem prawa, jak również niezbywalność jego podstawowych potrzeb (poznania, przyjaźni i miłości, wolności oraz religijności) sprawia, że dzieło to nadal jest aktualne. Czas się zmienia, człowiek w swej naturze pozostaje ten sam.

Dzisiaj kiedy przychodzi nam angażować się w działalność społeczną, w budowanie społeczeństwa obywatelskiego warto zwracać się ku przeszłości. Pozwala ona bowiem odkrywać na nowo wartości, jakie stoją u podstaw dojrzałego zaangażowania społecznego. Historia uczy pokory ludzi pragnących instytucjonalizować i profesjonalizować całokształt życia społecznego. Dobroczynność czy też to, co dzisiaj określamy jako zaangażowanie samopomocowe, wolontarystyczne, kiedy były powiązane z dużym zakresem wolności sprawiały, że ludzie sami byli zdolni rozwiązać większość problemów, z jakimi się stykali.

Sytuacja po 1989 roku potwierdza tę prawdę historyczną. Jeśli więc faktycznie wprowadziliśmy zapis w konstytucji dotyczący zasady pomocniczości, powinniśmy patrzeć na historię, która zarówno na gruncie europejskim jak i amerykańskim potwierdza siłę do samoorganizacji, jaka tkwi w jednostkach, rodzinie i różnych grupach społecznych.

Warto się zastanowić, jak należy rozumieć sformułowanie grupy (organizacje) samopomocy. Jest to termin, który wymaga dookreślenia w nowej rzeczywistości Polski. W okresie powojennym mieliśmy w kraju organizacje, które z nazwy były inicjatywami samopomocy, w rzeczywistości realizowały zadania administracyjne i podlegały kontroli administracji centralnej. Także ich finansowanie było zapewnione w ramach centralnego podziału budżetu państwa. Takim przykładem mogą być Gminne Spółdzielnie „Samopomoc Chłopska”. Dzisiaj właśnie w środowiskach wiejskich widać, jak bardzo centralizm i ubezwłasnowolnienie zniszczyły tradycyjną samopomoc środowisk wiejskich, jak bardzo rolnik jest uzależniony od polityki centralnie sterowanej. Natomiast jeśli istniały działania samopomocowe, to wykorzystywały one parasol innych instytucji i organizacji.

## **2. Samopomoc szkołą zaangażowania obywatelskiego**

Zdaniem Franka Riessmana “samopomoc obejmuje wszystkie praktyki, jakie ludzie rozwinęli, by radzić sobie z problemami (nadużywanie narkotyków, problemy emocjonalne, zdrowotne i problemy społeczne), odwołując się do doświadczenia, pomysłowości, bezpośredniego podejścia, takiego jak dzielenie się opowiadaniem i wspólnym doświadczeniem ... Jest to całkowite

---

przeciwieństwo dla zewnętrznej, profesjonalnej „inżynierii społecznej”.<sup>2</sup>

ródła samopomocy tkwią w rodzinie tam w atmosferze miłości w sposób naturalny, przekraczane jest przeciwstawienie dawania i brania. Rodzina umacnia swych członków w dążeniu do pełni rozwoju i otwierania się na innych. Jednakże jest wiele sytuacji, które sprawiają, że rodzina nie jest zdolna podołać trudom zmagania się z bólem, terminalną chorobą, nałogiem lub innym cierpieniem jednego ze swych członków. Także procesy cywilizacyjne osłabiające rodzinę wymuszają tworzenie przeróżnych grup, zastępujących niektóre z funkcji rodziny. Ten właśnie moment stanowi uzasadnienie dla tworzenia grup samopomocy, grup wzajemnego wsparcia (organizowanych przez osoby o podobnym problemie) lub grup wsparcia organizowanych przez profesjonalistów.

Grupy samopomocowe powstają w celu wsparcia rodziny lub wypełnienia luki spowodowanej dezorganizacją rodziny na skutek różnych czynników. Grupa organizowana jest dla wzajemnego wspierania się w radzeniu sobie, konfrontowaniu lub eliminowaniu wspólnego medycznego, psychologicznego i społecznego problemu. Grupy samopomocowe bronią swego nieformalnego charakteru (zwłaszcza w początkowym okresie istnienia). Jest to warunek istnienia specyficznego wewnętrznego dynamizmu.

Ze względu na genezę samopomocową organizacji pozarządowych należy zwracać uwagę w ich działaniach na zachowanie równowagi pomiędzy trzema funkcjami przynależnymi organizacjom o rodowodzie samopomocowym. Są to: świadczenie usług, rzecznictwo interesów oraz rola samopomocowa (wzajemnego wsparcia), wspólnototwórcza budująca podstawy społeczeństwa obywatelskiego. Ze względu na instytucję kontraktu interesuje nas oczywiście przede wszystkim świadczenie usług, ale takie podejście nie różni organizacji pozarządowej od instytucji komercyjnej. Paradoksalnie może się nawet okazać, że instytucje komercyjne są tańsze. Natomiast jeśli zwrócimy w kontrakcie uwagę na dwie pozostałe funkcje pełnione przez organizację pozarządową (a zwłaszcza funkcję samopomocową) oraz jeśli ze względu na genezę samopomocową tych organizacji potraktujemy te dwie funkcje jako wkład, wówczas efekt kontraktu będzie większy, a jego koszt ponoszony przez kontraktującego relatywnie mniejszy. Takie podejście wymaga szerszego spojrzenia na specyfikację i standardy usług.

Ze względu na wartość samopomocy istnienie szerokiego ruchu wzajemnej pomocy, grup samopomocy jest niezwykle ważne. Z jednej strony grupy samopomocy są dobrą szkołą zaangażowania obywatelskiego. Z drugiej strony działania samopomocowe są szansą uzdrowienia usług. W tym pierwszym względzie Riessman stwierdza, że termin samopomoc jest mylący, gdyż sugeruje koncentrację na samym sobie, indywidualistyczność. W rzeczywistości kluczowym wyróżnikiem tego, czy mamy do czynienia z samopomocą, jest to, że pomoc jest wytworzona wewnątrznie w przeciwieństwie do zewnętrznych wytworów profesjonalistów, instytucji, i ekspertów. Samopomocą jest wszystko to, co zawiera takie wewnętrzne

<sup>2</sup>E.Banks, op. Cit.

podejście i unika korzystania z zewnętrznej interwencji. Badania Roberta Wuthnowa, na które powołuje się Riessman, wykazały, że ludzie zorganizowani w małych grupach w rzeczywistości są bardziej zaangażowani w kwestie obywatelskie. Jest to niebezpośredni skutek spotkań twarzą w twarz, swoistego etosu małych grup. Według Riessmana jest to swoisty nawrót do idei sąsiedztwa, budowania przestrzeni ducha i wartości.

Za Janem Pawłem II możemy mówić o budowaniu cywilizacji miłości. Podobnie jak w Stanach Zjednoczonych obserwujemy w Polsce odbudowywanie społecznego oblicza remiz ochotniczych straży pożarnych, dokonuje się rewitalizacja więzi sąsiedzkich nadwyrężonych złymi praktykami poprzedniego systemu. W środowiskach wiejskich obserwujemy odradzanie się Kół Gospodyń Wiejskich i Uniwersytetów (Szkół) Ludowych, a także samopomocowych stowarzyszeń rozwoju konkretnych wsi. Istota ludzka potrzebuje wspólnoty, która popchnie jednostkę tam, gdzie ona sama nie byłaby zdolna się zdecydować podążyć.

W tym momencie Riessman wypowiada bardzo znamiennej opinię, że najgłębszą istotą samopomocy jest ekskluzywność przekroczenia przeciwieństwa wewnętrzności i zewnętrżności. W tym sensie samopomoc odróżnia się od gangów, sekt, gdyż nie gwałci demokratyczności samookreślenia się osoby i grupy.

### 3. Potrzeba działań samopomocowych w człowieku

Grupy samopomocy najczęściej są przejawem poszukiwania przez osobę (osoby) sposobu zaradzenia poważnemu problemowi, który zniszczył dotychczasowe poczucie tożsamości (**tożsamość**)

**Grupa samopomocy** ⇄ grupa osób połączonych wspólnym problemem, spotykająca się zasadniczo dla uzyskania psychicznego wsparcia poszczególnych osób, wymagająca niewielkiego lub żadnego nakładu finansowego.

Dotychczasowe bliskie relacje międzyludzkie (**bliskość**) na tyle zostały ograniczone lub zniszczone, że pojawiło się poczucie izolacji (**izolacja**), a dotychczasowe twórcze zaangażowanie w rodzinie i życiu społecznym (**twórczość**) zostało dramatycznie zatrzymane przez zaistniały problem. Osoby często doświadczają **stagnacji**. Osoba doświadczająca kryzysu może szybciej i bardziej pozytywnie go rozwiązać dzięki relacjom z szerszym otoczeniem społecznym. Dla osób, które zetknęły się ze specyficznym w kategoriach społecznych kryzysem (np. kalectwo, przewlekła choroba), w odzyskaniu utraconej tożsamości może pomóc grupa samopomocy osób o podobnym problemie. Otoczenie to winno się charakteryzować odpowiednimi właściwościami, aby rozwój osoby na nowo został odbudowany.

Nim zwrócimy uwagę na czynniki zewnętrzne panujące w otoczeniu grupy, musimy zastanowić się, co w kategoriach psychologicznych musi zostać

odbudowane i umocnione w konkretnej osobie, która wchodzi do grupy samopomocowej. Samopomoc kładzie w zdecydowany sposób akcent na potencjonalności, jakie w sobie niesie każdy, nawet znajdujący się w najcięższej sytuacji, człowiek. Uzdalnianie (umocnienie uzdolnień) odwołuje się do posiadanych przez człowieka zdolności. Nie tyle jest to proces nabywania nowych umiejętności, co odkrywanie niezbywalnych każdemu człowiekowi uzdolnień, które pozwalają mu przekroczyć ograniczenia, którym został poddany ze względu bądź to na czynniki biologiczne, bądź też społeczne.

### Umocnienie osoby dokonujące się w grupie samopomocowej:

- wolność wyboru wsparcia,
- wpływ na sposób i strukturę dostarczania wsparcia,
- uczestnictwo w planowaniu (i ewaluacji) szerokiego zakresu dostarczanych wsparcia,
- uczestnictwo w podejmowaniu decyzji w grupie.

Jak stwierdza Maryniarczyk<sup>3</sup>: „... od tego jak pojmie się sprawności, zależy także definicja niepełnosprawności. Jeśli sprawności są utożsamiane z fizyczną kondycją człowieka, to wszelkie ich zaburzenia czy braki będą traktowane jako wyraz degradacji bytowej człowieka. A to z kolei prowadzi do deformacji prawdziwych relacji międzyludzkich”. Jak stwierdza dalej autor: „Człowiek, choć przynależy do świata przyrody, to jednak świat ten przekracza” Te podstawowe cechy człowieka, na których bazują później wszelkie uzdolnienia, to:

- zdolność do poznawania,
- zdolność do miłości,
- zdolność do wolności,
- religijność.

Poprzez te cechy człowiek przekracza w swoim działaniu ograniczenia świata przyrody. To one pokazują mu, kim może być poprzez pracę nad sobą. Stanowią one czynnik motywacyjny popychający go do podejmowania działań społecznych. Dzięki nim angażuje się we wspólnoty, ruchy, grupy samopomocy, grupy wsparcia. Jednym z efektów zaangażowania samopomocowego jest powstawanie organizacji pozarządowych, które poprzez swój formalny charakter w pewnych okolicznościach ułatwiają podejmowanie działań społecznych.

**Grupa samopomocy** to miniaturowa forma zdrowej demokracji troszcząca się o niezależność osób od czynników zewnętrznych w zakresie zaspokojenia potrzeb intelektualnych, moralnych, kulturowych, miłości i solidarności społecznej.

W działaniu:

- siły poszukuje w swoich członkach,
- wszyscy członkowie mają równe prawa,
- jest możliwość swobodnego wyrażania myśli i uczuć,

<sup>3</sup>A. Maryniarczyk, *Definicje niepełnosprawności człowieka*, w: A. Juros, W. Otrębski (red.), *Integracja osób z niepełnosprawnością w społeczności lokalnej*, Lublin, Wydawnictwo Fundacji Środkowoeuropejskiego Centrum Ekonomii Działania Społecznego, str. 89, 92

- kieruje grupą osoba wybrana przez grupę.

Ważne jest, by człowiek w swoim rozwoju korzystał najpierw z pomocy osób najbliższych, innych osób i grup tworzących wspólnotę lokalną oraz z tego, co gwarantuje państwo. Dopiero takie całościowe ujęcie gwarantuje pełną pomoc społeczną. Jednakże człowieka nie można potraktować jako elementu życia społecznego. Cechami sprawiającymi, że człowiek przekracza ograniczenia społeczne są:

- *podmiotowość wobec prawa* oznaczająca, że nie można go ubezwłasnowolnić i poddać go prawom, które są przeciwko niemu jako człowiekowi; to dana osoba, będąc adresatem tego prawa, jest jego wykonawcą nikt inny;
- *zupełność* nie może on być potraktowany jako część jakiejś całości, jako środek do innych celów, to w nim samym, a nie gdzieś na zewnątrz są złożone potencjalności, poprzez które kształtuje on siebie;
- *godność* nakazująca traktowanie go jako cel wszelkiego działania, a nie środek.

Respektowanie trzech ostatnich cech gwarantuje, że świadczona pomoc społeczna nie będzie umniejszała i poniżała osoby. Pełny zakres umocnienia dokonuje się w środowisku, które zapewnia szeroki zakres wsparcia, a taki w sposób naturalny występuje w rodzinie, grupach samopomocowych.

Wyróżnia się cztery etapy poprzedzające okres wykształcenia się poczucia umocnienia **tożsamości** uwzględniającego zaistniały problem. Każdy z tych etapów może być przyśpieszony i pogłębiony dzięki działaniom podejmowanym w grupie samopomocy (utożsamianiu się z grupą).

Na samym początku osoba musi odzyskać **zaufanie** do siebie i do innych w kontekście problemu, który ją dotknął (musi przekroczyć nieufność). W nowej sytuacji osoba uzależnia się od problemu jak i od ludzi, którzy profesjonalnie są zobowiązani pomagać. Grupa samopomocy pomaga odzyskać utraconą **autonomię**, przekroczyć poczucie wstydu. Kolejnym etapem jest podejmowanie **inicjatywy** w działaniu, przeciwstawienia się poczuciu winy. Grupa samopomocy pobudza inicjatywy i uczy konkretnych umiejętności radzenia sobie z problemem, nabywania **kompetencji** (przeciwstawione jest to poczuciu niższości, które często pojawia się z jednej strony w zetknięciu z problemem, z drugiej strony w kontakcie z profesjonalistami i instytucjami).

Zasadniczym problemem w aktualnych warunkach społecznych jest tworzenie grup samopomocy, jak również później przyłączanie się do grupy i dzielenie się problemem (np. wejście do grupy, spotkanie grupowe, dzielenie się i identyfikowanie się z grupą, stawanie się członkiem. Uczestnictwo w spotkaniach grupy zwiększa możliwości radzenia sobie z problemem, z praktycznymi sprawami, ze stygmatem. Uczy pracy według projektu (zaplanowane zadania, które członkowie grupy robią razem).

Jak wszędzie obowiązuje i tutaj Tuckmanowski model „cykliw życiowych” grupy<sup>4</sup>: etap formowania, burzy, normowania, realizacji i odłączania. I choć etapy te są charakterystyczne w głównej mierze dla grup zamkniętych, można je również zaobserwować w grupach otwartych, do jakich należą grupy

<sup>4</sup>Omówienie na podstawie: J. Parks, *Phases in a Group Life. The Self-Helper*, 2001, Summer p. 1, 6

samopomocy. Jest to niezwykle ważne dla kontrolowania procesu włączania do grup samopomocy, które z zasady winne być otwarte.

*Na etapie **formowania** najważniejsze jest wytworzenie bezpieczeństwa. Z tego względu sam proces wstępu do spotkań jest ważny (np. Nikt nie siada na uprzywilejowanym miejscu, jest czas na dzielenie się własnymi oczekiwaniami). Ważne jest, by wszystkie osoby wypowiedziały swe imię i to, co je sprowadziło do grupy. W okresie **burzy** jest czas na to, by więcej powiedzieć o sobie, pytać, wyrażać swe osobiste przekonania. Jest czas na konflikty między członkami grupy: każdy ma prawo do swych własnych przekonań (modelowanie akceptacji i szacunku dla odmiennych poglądów). W fazie normowania ludzie zaczynają dostrzegać jedność, pozostając sobą. Są jednocześnie bardziej zdolni do akceptowania pozostałych członków grupy. Na etapie realizacji członkowie grupy stają się bardziej zdolni do otwarcia się na słuchanie drugiego i wspierania go. Na tym etapie grupa cechuje się dużą niezależnością i dzieli pomiędzy uczestników przechodnią funkcję facylitatora. W każdej otwartej grupie przychodzi czas opuszczania jej. Powiedzenie: „do widzenia” jest naturalną kolejną życia, ale trzeba je umieć wypowiedzieć. Pomocny w tym wypadku jest własny rytuał grupy z formami dzielenia się umacniającymi zarówno tych, którzy decydują się odejść, jak i tych, którzy pozostają.*

#### **4. Społeczna potrzeba reform, czyli: profesjonaliści a samopomoc**

Jak stwierdza McKnight, spostrzegamy obecnie oznaki, że „populacja klientów” zaczyna wątpić, czy to ona jest faktycznym problemem, a tak mogłoby się wydawać, gdy patrzymy na proces wprowadzania reform w życie. Jednym z przejawów tego niepokoju jest ruch samopomocy. Jest on często inicjowany przez ludzi, którzy rozumieją ograniczenia pomagających profesjonalistów i „uniesprawniające” (wywołujące bierność) efekty ich usług. Ograniczenia budżetowe obnażają jeszcze bardziej słabość pomocy instytucjonalnej. Poszukiwanie wolności rozpoczyna się od definiowania problemu tych, którzy uznali ich jako problem. Pojawienie się ruchu samopomocy wymusza na profesjonalistach partnerskie traktowanie klienta. W naszym kraju spostrzegamy przejawy tego stanu rzeczy w konieczności podejmowania reform: administracyjnej, zdrowia, oświaty czy wreszcie systemu emerytalnego.

Grupy samopomocy są wyrazem podmiotowości społeczeństwa. Społeczeństwo zasadza się na żywych relacjach międzyludzkich realizowanych w różnych grupach pośrednich, poczynając od rodziny, poprzez różne formy samopomocy sąsiedzkiej, lokalnej, a kończąc na wspólnotach gospodarczych, społecznych, politycznych i kulturalnych. Wszystkie zaś te grupy posiadają swą własną autonomię. Podstawowym celem każdej grupy społecznej jest dobro wspólne, którym jest rozwój indywidualnej osoby w aspektach intelektualnym, moralnym, i kulturalnym. Najpełniej jest to realizowane w najmniejszych jednostkach organizacyjnych państwa, jakimi są gminy czy też obecnie powiaty.

---

## Ludzie z problemem jako dar dla siebie

- identyfikacja z grupą,
- spójność grupy,
- wzbudzenie nadziei,
- doradzanie sobie,
- bieżący wgląd w problemy,
- oczyszczenie emocjonalne (katharsis).

Riessman próbuje zidentyfikować pewne wartości i cechy, które pozwalają zdecydować, co podpada pod miano samopomocy. Są to:

1. Wewnętrzność samopomocowe programy mają raczej zaufanie do swoich członków i ich doświadczeń, aniżeli do pomocy z zewnątrz;
2. Ludzie korzystają z samopomocy nie tyle dzięki pomocy innych, ile poprzez udzielanie pomocy innym jako sponsorzy i mentorzy względem samych siebie.

Uzyskujemy pomoc w największym stopniu poprzez to, że pomagamy. Samopomoc, zdaniem tego lidera, jest pełna sukcesu, ponieważ nie etykietuje ludzi jako problem, lecz stara się budować na silnych stronach, które posiadają. Każdy jest wartościowany na równi. Sprawia to, że wpływanie na samego siebie jest natychmiastowe.

Dobrze oddaje tę atmosferę struktura *Dwunastu kroków* anonimowych alkoholików czy też zasady innych grup. Przykładowo, zasady (zob. Załącznik) jednej z takich grup są nicią przewodnią, która łączy młodych ludzi w ramach grupy YUP „Young and Under Pressure”, zainicjowanej dzięki internetowi przez 15-letnią Aaryn Landers pomiędzy ósemką rówieśników. Sukcesem zainteresowała się amerykańska Fundacja na rzecz Jaskry (The Glaucoma Foundation), której wsparcie umożliwiło w 2000 roku uczestnictwo 100 członków. W międzyczasie powstała analogiczna grupa rodziców (Parents YUP) dzieci chorych na jaskrę. Uczestnicy udzielają sobie wzajemnej pomocy i przede wszystkim zyskują zadowolenie. Grupy YUP zapełniają przepaść w systemie wsparcia. W opinii członków grup wiedza, że tak dużo młodych ludzi cierpi na jaskrę, czyni życie łatwiejszym.<sup>5</sup>

W zasadzie obecnie nie ma takiego problemu, który by nie jednoczył ludzi w poszukiwaniu sposobów zaradzenia mu. Grupy samopomocy podejmują się rozwiązywania problemów, które nie są w pełni rozwiązywane przez pomoc profesjonalną i instytucjonalną, a nawet są tworzone w tych płaszczyznach życia społecznego, które nie zostały przez profesjonalistów zdefiniowane i objęte ich działaniem, a konkretnym ludziom jawią się jako problem konieczny do rozwiązania. W podejmowanych działaniach grupy samopomocy są płaszczyzną, na której rodzą się najbardziej innowacyjne rozwiązania. Dają one możliwość poszerzenia oferty, jaką społeczność ma dla swoich mieszkańców. Przede wszystkim jednak jest to silny mechanizm tworzenia wspólnoty.

<sup>5</sup><http://www.glaucoma-foundation.org/yup>

## Rodzaje grup samopomocy

Wg M. Levine'a i D.V. Perkinsa

grupy skupiające ludzi zdyskwalifikowanych przez społeczeństwo,  
grupy osób żyjących z ludźmi „naznaczonymi” i cierpiących  
konsekwencję tego piętna,  
grupy ludzi z problemami nie powodującymi „naznaczenia” społecznego,  
ale przyczyniającymi się do społecznej izolacji np. wdów, rodziców  
dzieci chorych na raka, samotnych matek czy ojców itp.,  
grupy etniczne, religijne, rasowe służące jako środek obrony oraz  
zachowania własnej tożsamości

W grupach samopomocy dochodzi w sposób naturalny do realizacji zasady dobra wspólnego, zasady pomocniczości i zasady solidarności. Jak stwierdza Buchinger w grupach samopomocy przekracza się podział na dających i biorących, który silnie ujawnia się w opiece i pomocy instytucjonalnej. Zastępuje go wzajemna zależność budowana na silnym poczuciu autonomii. Dojrzała współzależność i wzajemność znajduje swój wyraz w podejmowaniu odpowiedzialności za siebie i za innych. W ten sposób dochodzi nie tylko do głębszej integracji wewnętrznej osoby (integrowane są pozorne przeciwieństwa jak: *brać - dawać*), lecz dochodzi też do głębszej integracji społecznej zbudowanej na partnerstwie profesjonalistów i indywidualnych osób oraz grup wzajemnej pomocy (samopomocowych). W ten sposób zostaje przekroczone stereotypowe (uwarunkowane indywidualnie, interpersonalnie i instytucjonalnie) podporządkowanie i uzależnienie osoby od profesjonalisty i instytucji.

Do grup samopomocy zaliczamy te grupy, za których kierowanie są odpowiedzialni sami członkowie. Profesjonalista może współprzewodniczyć spotkaniom, może być doradcą, ale to nie on decyduje o kierunku grupy. W grupach samopomocy uczestnictwo jest wynikiem własnego wyboru, jedynie bowiem mała część ludzi z problemem trafia do grup samopomocy. Z tego też względu tworzone ośrodki wsparcia grup samopomocy muszą być otwarte na ich dużą zmienność, zarówno jeśli chodzi o liczbę członków takich grup, jak i o formy pracy i aktywności. Wymaga to specyficznych form ewaluacji skuteczności ich działania.

Grupy samopomocy często nie mają dostępu do wyników badań dotyczących ich efektywności. Natomiast publikowane badania grup samopomocy częstokroć w rzeczywistości odnoszą się do grup wsparcia czy wprost grup psychoterapeutycznych.



## 5. W służbie zdrowiu: grupy samopomocy osób niepełnosprawnych

„Ważnym krokiem w pogłębianiu świadomości społeczeństwa było odkrycie, że współczesne systemy medyczne częściej mają do czynienia z dolegliwościami o charakterze społecznym aniżeli chorobami. Dolegliwości i problemy społeczne są zaś domeną obywateli i ich wspólnotowych organizacji.”<sup>6</sup> Z jednej więc strony wszelkiego rodzaju zaburzenia domagają się skutecznych programów profilaktycznych, skutecznej interwencji i rehabilitacji medycznej. Z drugiej strony zaburzenia te powodują głębokie konsekwencje społeczne i gospodarcze, które dla ich zminimalizowania wymagają szerokich działań rehabilitacyjnych zmierzających do pełnej integracji społecznej osób niewidomych zarówno w zakresie życia domowego, w szkole/pracy, jak i w zakresie aktywności obywatelskiej, a także otwarcia się społeczeństwa na tę grupę osób.

Kluczowymi pojęciami integracji społecznej są pojęcia „osobista przemiana” oraz reakcja podstawowych grup. Osobista przemiana jako warunek pełnej integracji osób niepełnosprawnych w społeczności lokalnej bazuje na takich procesach jak wola, poczucie podmiotowości i godności, samoaktualizacja, dążenie do autentycznej tożsamości. Przyczyniają się one do podejmowania prób samodzielnego poprawienia własnego funkcjonowania oraz inicjowania zmian w sobie jako pożądana wartość. Korzystanie z książek i poradników samopomocowych pomaga wskazać drogę zmiany na lepsze w swoim funkcjonowaniu. Sprzyja temu w kontekście społecznym istnienie ogromnego obszaru profesjonalnych i paraprofesjonalnych grup, które pomagają ludziom osiągnąć w różnorodnej postaci osobistą przemianę. Osobista zmiana nie zachodzi w pustce, a jej podjęcie i utrzymanie zależy od reakcji grup podstawowych (np. rodzina, grupa odniesienia, społeczność lokalna) na przemianę osobistą. Podstawowa grupa może akceptować i wesprzeć osobistą przemianę, jak również blokować i przeciwstawiać się dokonującym się przemianom w samej osobie niepełnosprawnej, jak i działaniom zmierzającym do takiej przemiany. Grupa w obu wypadkach działa na rzecz utrzymania status quo.

Samopomocowe grupy wzajemnego wsparcia w odniesieniu do problemów związanych ze zdrowiem nabierają coraz większego znaczenia. Grupy takie istnieją z bardzo wielu powodów: od problemów związanych ze zdrowiem psychicznym po grupy dla osób cierpiących na zespół Parkinsona, stwardnienie rozsiane i inne choroby chroniczne. Rozwój komunikacji multimedialnej sprawia, że możliwości i efektywność tych grup jeszcze bardziej wzrosła. Obecnie praktycznie nie ma jednostki wymienianej przez Światową Organizację Zdrowia, która by nie była objęta działaniem grup samopomocy. Udział osób w spotkaniach grup samopomocy sprawia, niezależnie od wieku życia, że polepszają się ich techniki troszczenia się o siebie samego, natomiast w dłuższej perspektywie czasowej osoby wykazują niższy poziom depresji, są mniej zestresowane, posiadają lepszą wiedzę oraz oceniają jakość swojego życia wyżej aniżeli ci, którzy nie podejmują takich działań (wskazują

<sup>6</sup>J. McKnight, *The Careless Society: Community and Its Counterparts*, New York, Basic Books 1995, str.81-81

na to m. in. badania diabetyków w podeszłym wieku). Badania dotyczące młodzieży chorej na cukrzycę wskazują na podobny wpływ grup samopomocy na ich zdrowie, jak i funkcjonowanie w życiu, a nawet to, że grupy mogą być skuteczniejsze aniżeli tradycyjne metody leczenia. Badania osób po zawałach serca wskazują, że zwłaszcza osoby samotne zdecydowanie dłużej żyją i lepiej funkcjonują, jeśli korzystają ze wsparcia oferowanego przez grupy samopomocy, które efektywnością dorównują kosztownemu leczeniu medycznemu.

Na jednej z okładek „Newsweeka”<sup>7</sup> widniały słowa: „Dołącz do grupy samopomocy”. Zachęcały one do lektury artykułu opisującego doświadczenia lekarza realizującego program leczenia osób po zawałe serca. Dr David Spiegel kierujący tym programem napisał:

*„Początkowo spostrzegałem nasze grupy wsparcia jako środek rozwiązywania innych aspektów programu, które uważałem za bardziej istotne jak diety, ćwiczenia, radzenie sobie ze stresem. Po pewnym czasie zacząłem sobie uświadamiać, że grupa wsparcia była sama w sobie jednym z najbardziej silnych instrumentów”.* Według Banksa<sup>8</sup> grupy samopomocy: łagodzą chłód systemu zdrowia, poprzez dostarczenie nienamacalnej opieki i spersonalizowanej doświadczeniem informacji uzyskanej od innych pacjentów redukującej społeczną izolację spowodowaną chorobą. Ważne jest, by informację o pozytywnych skutkach przynależności do grup samopomocy pacjenci uzyskali już na etapie terapii.

Znaczący walor grup samopomocy podkreśla się w zakresie profilaktyki chorób nowotworowych. Przykładowo, bycie członkiem grupy wsparcia osób z wczesną formą raka skóry zwiększa trzykrotnie szansę przekroczenia okresu pięciu lat od zachorowania. Ponadto ponad dwie trzecie pacjentów wykazywało dwudziestoprocentowy (i większy) wzrost naturalnych komórek antyrakowych w systemie odpornościowym. Takiego wzrostu nie zaobserwowano w grupie kontrolnej. Także kobiety z rakiem piersi należące do grup samopomocy dwukrotnie częściej przeżywają niż ich rówieśniczki w grupie kontrolnej.

Wysoka ocena skuteczności ruchów samopomocowych AA (Anonimowych Alkoholików), Alateen (dzieci alkoholików) czy Alanon (współmałżonków alkoholików) jest również potwierdzana przez skuteczność innych grup samopomocowych organizowanych dla osób narkotyzujących się. Przynależność do takich grup po leczeniu medycznym łączy się ze znacznie mniejszym stopniem ponownego korzystania z narkotyków i dzieje się tak niezależnie od motywacji pacjenta jak i innych indywidualnych charakterystyk.<sup>9</sup>

Badania 14 tys. grup samopomocy w czterech największych miastach USA ujawniły, że najwyższym wskaźnikiem uczestnictwa charakteryzują się grupy dla nadużywających alkoholu, osób dotkniętych AIDS, anoreksją i rakiem piersi. Mniejszym zainteresowaniem cieszą się grupy dla osób cierpiących na migrenę, nadciśnienie, wrzody żołądka lub chroniczny ból.

Na szczególną uwagę zasługują osoby z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną. Ci pierwsi muszą się liczyć ze stałą

<sup>7</sup>Angielska edycja tego czasopisma za: E. Banks (2000).

<sup>8</sup>tamże

<sup>9</sup>James McKay at all (1994). *American Journal of Psychiatry*. Vol. 151 str. 254-259.

możliwością nawrotów choroby dotykającej rdzenia psychiki, natomiast drudzy muszą żyć z niepełną sprawnością intelektualną. Badania wskazują, że pacjenci wypisani ze szpitali psychiatrycznych wymagają po dziesięciu miesiącach od wypisu o połowę rzadziej ponownej hospitalizacji, jeśli uczestniczą w programie Rozwoju Wspólnotowych Więzi (Community Network Development). Natomiast ci z uczestników programu, którzy byli hospitalizowani, wymagali w porównaniu z pozostałymi pacjentami jedynie jednej trzeciej czasu hospitalizacji (7 do 25 dni) i znacząco mniej z nich musiało korzystać z lokalnej Poradni Zdrowia Psychicznego i innych usług medycznych (48% do 74%).

W Polsce zapisy o możliwości uczestniczenia grup samopomocy pacjentów i ich rodzin w działaniach z zakresu ochrony zdrowia psychicznego zawarte w Ustawie o ochronie zdrowia psychicznego (art. 1 ust. 2) stwarzały ogromną szansę oddania samym zainteresowanym losu w ich ręce. Płaszczyzną, na jakiej mogło się to dokonać, były zapisy w tej Ustawie dotyczące tworzenia Środowiskowych Domów Samopomocy (art. 9). Praktyka pokazała, jak bardzo trudno jest przełamać tryb administracyjny. Z jednej strony delegacja dla ministrów w określaniu zakresu psychiatrycznych świadczeń zdrowotnych, z drugiej strony nikłe kompetencje i możliwości finansowania przez władze samorządowe tego typu domów sprawiły, że są one jeszcze słabo zintegrowane z polityką gmin. Niewielki jest zakres działań samopomocowych w funkcjonowaniu i zarządzaniu tymi domami. Należy jednak stwierdzić, że proces ich tworzenia jest jednym z niewielu przejawów wprowadzania w życie idei psychiatrii środowiskowej i tworzenia alternatywy dla ogromnych szpitali psychiatrycznych.

Aktualnie, jeśli spojrzeć na liczbę tych domów, to średnio jeden dom przypada na dwa powiaty. Jednak jest to statystyka złudna. Niektóre stare województwa nie miały żadnego domu (pilskie, płockie, przemyskie), a w innych były one najczęściej zlokalizowane w dużych miastach i to nawet po kilka w jednym. Stąd ogromna potrzeba dalszego ich tworzenia, zwłaszcza w powiatach ziemskich i gminach wiejskich, gdzie sytuacja osób z zaburzeniami psychicznymi jest najtrudniejsza.

Średnio na jeden dom przypada od 20 do 40 miejsc. Jednakże specyfika zaburzeń psychicznych powinna preferować małe domy i nie powinno się uzależniać funkcjonowania tych domów od administracyjnego przypisania konkretnych osób do danego domu, gdyż niszczy to ideę samopomocy. Liczba oferowanych miejsc sięga 8 tysięcy. Jednakże i ta liczba jest daleka od potrzeb, jakie w tym względzie istnieją.

Powinna być w większym zakresie stworzona możliwość organizowania tych domów dla organizacji pozarządowych. Przykładem tego, że organizacje robią to dobrze i nie czekają z tworzeniem takich placówek na administracyjne decyzje, jest *Środowiskowy Dom Samopomocy zorganizowany przez Krakowską Fundację Hamlet (oficjalne otwarcie w grudniu 1995 roku)*. Dom ten faktycznie opiera się na idei samopomocy (tak jak to sugeruje art. 1 Ustawy), gdyż dużą część realizowanych działań prowadzą członkowie grupy samopomocy Stowarzyszenia na Rzecz Ochrony Zdrowia Psychicznego „Braterstwo Serc”. Te formy pracy są propagowane przez

---

Koalicję na Rzecz Zdrowia Psychicznego TOPOS, spotykającą się regularnie w Warszawie przy Centrum Organizacji i Ekonomiki Ochrony Zdrowia (jednostce doradczej przy Ministrze Zdrowia).

## 6. Badania grup samopomocy<sup>10</sup>

Rozwój ruchu samopomocowego, jak i możliwość uwzględniania go w działaniach profesjonalnych wymaga prowadzenia stałych badań. Klasyczna metodologia kontrolowanego eksperymentu w przypadku grup samopomocy nie zdaje egzaminu. Większość badań dotyczących problematyki grup samopomocy faktycznie odnosiło się do grup wsparcia tworzonych i kontrolowanych przez profesjonalistów. W świetle dotychczasowych doświadczeń najbardziej właściwym podejściem jest badanie grup samopomocy, tak jak one funkcjonują w rzeczywistości, ze zwróceniem szczególnej uwagi na jakościowe cechy uczestnictwa oraz ich podobieństwa do takich form łączenia się w grupy jak kluby, grupy aktywności obywatelskiej lub wspólnot kościelnych. Płaszczyzny badań to m. in: zmiany w zakresie zawierania znajomości i przyjaźni, tożsamość, poczucie własnej wartości, światopogląd, osobiste opowiadania, społeczne wsparcie. Takie badania mogą dać „zgrabne” opisy grup odzwierciedlające lokalną sytuację i kontekst, ale prowadzi to do lepszego zrozumienia kulturowych aspektów funkcjonowania grup samopomocy. Obecnie zarówno badacze grup samopomocy, jak i wykładający wiedzę dotyczącą grup samopomocy coraz częściej odwołują się do osobistych opowiadań osób zarówno uczestniczących w grupach jak i relacjonujących swoje doświadczenia z kontaktu z grupami wzajemnego wsparcia. Staje się to stopniowo elementem procedury badawczej.

Badacze nie powinni rościć sobie prawa do „obiektywności” kontrolowanych badań z wykorzystaniem wystandaryzowanych narzędzi, ponieważ grupy samopomocy nie spełniają założeń leżących u podstaw klinicznie kontrolowanych warunków.

W badaniach grup samopomocy udział mogą brać zarówno badacze jak i badani, a wyniki są użyteczne zarówno dla jednych jak i drugich. Członkowie grup mogą być jednocześnie zainteresowani zmianą stosowanych przez siebie metod na bardziej efektywne, rozwojem rzecznictwa interesów lub zmianami politycznymi, jeśli takie cele zakłada grupa samopomocy. Metody pozwalające na uzyskanie takich rezultatów zakładają np. wpływ członków grupy na kształt projektu, sposób zbierania danych, określenie czynników podlegających badaniu (w skrajnych sytuacjach może być tak, że to właśnie członkowie decydują w całości o projekcie, traktując badacza jako eksperta lub konsultanta do badań realizowanych pod własnym kierunkiem).

Taki stan rzeczy nie wyklucza w większym stopniu kontrolowanych badań. Samopomoc bowiem nie musi się ograniczać do grup samopomocy. Może ona występować w grupach wsparcia inicjowanych przez profesjonalistów. Grupy te z czasem mogą przekształcać się w grupy samopomocy. Taka dynamika może sprawić, że tak uformowane grupy samopomocy będą w późniejszym

---

<sup>10</sup>Na podstawie: The New Self-Help Research. National Self-Help Clearinghouse.

okresie bardziej otwarte na ściśle kontrolowane badania.

Badania Goodmana i Jacobs przeprowadzone w Kalifornii wskazują, że 84% grup samopomocowych korzysta w pewnym stopniu z zaangażowania profesjonalistów, a 14% wykorzystuje ich jako swoich wyłącznych liderów. Jednocześnie zauważa się, że lider grupy nie musi być osobą doświadczoną, by spotkanie zostało ocenione jako wartościowe.

## 7. Samopomoc a kontraktowanie usług przez administrację publiczną

Jeżeli mówimy o kontraktowaniu usług przez administrację publiczną w organizacjach pozarządowych, należy bardzo skrupulatnie podejść do kwestii kontraktu, który ze względu na naturę organizacji pozarządowych będzie się różnił od kontraktów zawieranych z instytucjami komercyjnymi. Zgodnie z zasadą pomocniczości pierwszeństwo we wszystkich działaniach winno przysługiwać inicjatywom o jak najmniejszym stopniu sformalizowania i zinstytucjonalizowania. Wyraża się to w najkrótszej definicji zasady pomocniczości oddanej w określeniu „pomoc dla samopomocy”. Aby dookreślić, czym powinna się charakteryzować pomoc dla samopomocy, należy najpierw określić, czym jest samopomoc.

Samopomoc jest działaniem będącym wyrazem troski osoby i jej bliskich o dobro wspólne, którym ostatecznie jest rozwój indywidualnej osoby. Aktywność samopomocowa ze względu na problem, który ją wzbudza, jak i zakres podejmowanych działań przybiera różny poziom formalizacji. Najbardziej preferowane są nieformalne działania odwołujące się do naturalnych sił, jakie uruchamia rodzina, naturalny krąg sąsiedzki oraz nieformalne grupy wzajemnej pomocy. Jednak radzenie sobie z bardziej skomplikowanymi problemami (np. różne choroby, niepełnosprawności, zagrożenie przemocą ze strony destrukcyjnych kultów) wymaga wyjścia na szerszą arenę życia publicznego. W tej sytuacji podejmowane działania samopomocowe z reguły przybierają formę stowarzyszeń zwykłych lub zarejestrowanych, a nawet fundacji. Ze względu na zasięg organizacje te mogą obejmować swoim działaniem obszar od społeczności lokalnej do płaszczyzny międzynarodowej.

Samopomoc głosi, że nie ona stwarza problem, ale jest odpowiedzialna za jego zmianę. Ruch uzdrowienia bo tak czasem jest określana samopomoc jest cichą formą społecznego protestu, niekonfrontacyjną. Jednak, zdaniem Riessmana, ruch samopomocy także się zmienia. Kroczy on powoli od małych indywidualnych trosk do wielkich społecznych problemów. Wymaga to jednak czasu. Samopomoc z czasem przekształca się w rzecznictwo interesów. W tym wypadku zorientowanie na zmianę społeczną łączy się ze zmianą wewnętrznych celów osoby. Takie działania przyczyniają się do zmian instytucjonalnych, reformy opieki zdrowotnej czy wreszcie zmiany prawa.

W grupach samopomocowych wzajemnego wsparcia mamy do czynienia z minimalnym stopniem zorganizowania i formalizacji. W stowarzyszeniach i fundacjach wzrasta zakres działań organizacyjnych (stąd

być może eufemistyczny termin *organizacje pozarządowe*). Stają się one w miarę rozwoju znaczącym pracodawcą i świadczeniodawcą konkretnych specjalistycznych usług. Zawsze jednak ze względu na genezę samopomocową tychże organizacji należy zwracać uwagę w ich działaniach na zachowanie równowagi pomiędzy trzema funkcjami przynależnymi organizacjom o rodowodzie samopomocowym. Są to: świadczenie usług, rzecznictwo interesów oraz rola wspólnototwórcza (wzajemnego wsparcia).

Zasada pomocniczości jeśli ma być konsekwentnie realizowana wymaga, by procesowi decentralizacji politycznej towarzyszyły decentralizacja administracyjna i ekonomiczna. Oznacza to jak najmniejszy zakres ingerowania w wolność decydowania jednostki i ograniczanie formalizmów w życiu publicznym. Stąd ważnym dylematem, który winny rozstrzygać władze lokalne (samorządowe), jest stosunek usług świadczonych odpłatnie do tych, które istnieją w danej społeczności, a mają charakter wzajemnej pomocy (czasem skrótowo określonych jako samopomocowe).

Aktualnie mamy do czynienia z ograniczonym zakresem stosowania zasady pomocniczości w sprawowaniu władzy publicznej w Polsce, zwłaszcza na poziomie lokalnym. Powoli przeciera sobie drogę pozytywne rozumienie prawa polegające na tym, że to, co nie zabronione, jest dozwolone. Znajduje to odzwierciedlenie we wprowadzanych reformach, które ograniczane są do decentralizacji politycznej i częściowo administracyjnej z nikłym zakresem decentralizacji ekonomicznej. Wyraża się to stosunkowo szerokim zakresem nałożonych obowiązków, jakie spadają na władze samorządowe przy małych kompetencjach finansowych (stąd tak często przywoływane określenie „decentralizacja kłopotów”).

## **8. Wspieranie działań samopomocowych przez społeczność lokalną**

Według Riessmana 56 milionów Amerykanów w ciągu swojego życia w jakiejś mierze jest zaangażowana w samopomoc. Najpoważniejszym problemem dla zwiększenia efektywności tych grup jest niedostateczna współpraca między służbami publicznymi a grupami wsparcia i samopomocy. Dzieje się tak pomimo tego, że wyniki badań wskazują na stale wzrastającą dysproporcję pomiędzy wielkością nakładów np. na służbę zdrowia a niezaspokojonymi potrzebami pacjentów. Same grupy samopomocy dostrzegają konieczność wprowadzenia oceny zewnętrznej, odnowy, towarzyszenia, ale ściśle wiążą to z potrzebą autonomii i intymności funkcjonowania grup samopomocy. Grupy samopomocy odpowiadają na takie zapotrzebowania jak skuteczność, efektywność finansowa i satysfakcja pacjentów. Jednakże dzisiaj włączenie grup samopomocy do systemu opieki zdrowotnej jest umiarkowane. Powodów jest wiele. Główne to brak wiedzy po stronie specjalistów opieki zdrowotnej co do różnorodności grup dostępnych dla ich pacjentów, form pomocy przez nie świadczonych, jak i wyników badań dokumentujących zyski z uczestniczenia w grupach wzajemnego wsparcia. Taki stan rzeczy powoduje, że specjaliści ci zachowują dystans.

Innym powodem jest zmedykalizowanie i uzależnienie opieki zdrowotnej od

---

przemysłu medycznego, który dla swojego istnienia wymaga uczynienia z pacjenta klienta. Trudno jeszcze dzisiaj dostrzec przejawy traktowania pacjenta jako prosumenta, zgodnie z Tofflerowską wizją. Grupy samopomocy wymagają promocji ze strony ośrodków wspierających i kontaktowych (Clearinghouse), ale także same grupy samopomocy wymagają większej ilości kontaktów pomiędzy sobą, gdyż niewiele wiedzą o sobie nawzajem. Natrafia to jednak na przeszkody w samych grupach samopomocy, które są przywiązane do swojej „anonimowości”, niektóre z nich z nieufnością odnoszą się do przynależności do „ruchu”. Są to wyzwania, które łączą się z fenomenem samopomocy.

Także w Polsce problematyka grup samopomocy jest mało znana, znajduje znikome odzwierciedlenie zarówno w publikacjach naukowych, jak i w prasie codziennej. Na przykład w *Gazecie Wyborczej*, największym dzienniku ogólnopolskim, hasło „grupa samopomocy” pojawiło się w 51 na 2028423 zarchiwizowane w postaci elektronicznej artykuły (w okresie od początku wersji elektronicznej do 2003 roku).

Z perspektywy zasady pomocniczości o grupach samopomocy warto także myśleć w aspekcie finansowym dokonującej się decentralizacji. Po pierwsze nie należy ingerować tam, gdzie obywatel lub grupa obywateli sami sobie radzą (samopomoc, wzajemne wsparcie). Po drugie w sytuacji działań samopomocowych podejmowanych przez obywateli, należy stworzyć im takie warunki, które ograniczą konieczność ich formalizowania i instytucjonalizowania. Jeśli zostanie stworzony właściwy klimat i warunki infrastrukturalne dla działań samopomocowych, koszt zapewnionych społeczności usług z punktu widzenia budżetu relatywnie zmaleje.

Nie wszystkie grupy muszą formalnie współpracować z administracją i profesjonalistami. Należy wprost stwierdzić, że jedynie niewielki procent organizacji będzie współpracował. Nie oznacza to jednak, że grupy te nie są ważne dla władz samorządowych, że władza nie jest odpowiedzialna za stworzenie im właściwych warunków do rozwoju. Fakt, że pomagają one konkretnym osobom rozwiązać szereg problemów oraz tworzą tkankę wspólnoty lokalnej, powinien przekonać władze lokalne do tworzenia jak najlepszego klimatu i warunków dla tych inicjatyw.

Grupy generalnie możemy podzielić ze względu na dwa kryteria.

**Rodzaje grup samopomocy ze względu na ich cel i sposób działania**  
(za: Trojan 1983)

zbliżone do systemu publicznego/profesjonalnego

<p>(1) <b>grupy samokontroli:</b> (a) mające jeden cel (np. palenie papierosów, otyłość, nadciśnienie) (b) o wielu celach (np. edukacja zdrowotna)</p>	<p>(4) <b>organizacje samopomocy:</b> (np. organizacje charytatywne lub wolontarystyczne tworzone przez rodziców osób niepełnosprawnych, mogą ściśle współpracować z profesjonalistami bądź same prowadzić nawet duże instytucje)</p>
<p>Główny cel: _____ zmiana <u>siebie</u></p>	<p>Główny cel: _____ zmiana <u>społeczna</u></p>
<p>(2) <b>dyskusyjne grupy samopomocy:</b> (a) dotyczące problemów choroby (np. byli alkoholicy, osoby chore na raka) (b) dotyczące problemów życiowych (pomoc wzajemna w postaci wsparcia emocjonalnego, informacyjnego, zrozumienia)</p>	<p>(3) <b>samopomocowe grupy działania dla poprawy:</b> (a) w systemie opieki zdrowotnej (b) w środowisku wywołującym chorobę</p>

z dystansem i brakiem formalnej zależności od instytucji publicznych

Pierwsze kryterium wskazuje na umiejscowienie zmian, które są wynikiem działania inicjatyw samopomocowych: zmiana w sobie, zmiana w otoczeniu społecznym. Drugie kryterium dotyczy dystansu grup samopomocy względem profesjonalistów i instytucji publicznych: mamy grupy od zdecydowanie izolujących się od systemu publicznego do takich, które ściśle współpracują z instytucjami bądź nawet prowadzą takie instytucje.

Na poziomie społeczności lokalnej powinny istnieć dobrze sformułowane zadania dotyczące realizacji zasady pomocniczości, polegające na **wspieraniu** inicjatyw samopomocowych. Zadania te bardzo często są realizowane przez organizacje pozarządowe w formie tworzonej infrastruktury



wsparcia dla inicjatyw i grup samopomocy i innych organizacji pozarządowych o charakterze samopomocowym. Jeśli takich organizacji brak, administracja publiczna winna stwarzać takie możliwości w zakresie swojej infrastruktury, które będą sprzyjały animowaniu i rozwojowi samopomocy. Przykładem takich działań są Centra Aktywności Lokalnej czy też Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie. Ustawowy obowiązek tworzenia Powiatowych Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych winien w pierwszym rzędzie odwoływać się do istniejących w danej społeczności inicjatyw samopomocowych. Poprzez włączenie ludzi zaangażowanych w działania samopomocowe w proces tworzenia i współdecydowania, a później realizowania tej strategii tworzy się właściwy klimat dla kolejnych działań samopomocowych. Wynegocjowana społecznie powiatowa strategia stwarza możliwość stworzenia takich warunków lokalowych, materialnych oraz finansowych, które będą sprzyjały działaniom podejmowanym przez grupy samopomocy. Zwłaszcza w środowiskach wiejskich, gdzie możliwości inicjowania i działania formalnych organizacji pozarządowych są mniejsze, ten kierunek działań powinien być preferowany.

---

## 10 najważniejszych lekcji, jakich się nauczyłem, mając jaskrę” sformułowanych przez Aaryn Landers w ruchu, który zainicjowała i rozpropagowała:

1. Życie nie jest sprawiedliwe. Jeżeli by było, nie miałbym tej choroby lub przynajmniej byłaby możliwość wyleczenia jej.
2. Bierz leki. Nie ma szansy na to, byś miał się lepiej, jeśli nie będziesz brać.
3. Kontaktuj się ze swoim lekarzem. Słuchaj tego, co ma ci do powiedzenia i wszelkimi sposobami nie obawiaj się mówić, co myślisz, czujesz lub chcesz. Leczenie jest bardziej skuteczne, kiedy ty i twój lekarz pracujecie jako zespół przeciw jaskrze.
4. Nikt nigdy nie może oddać w 100% tego, co ty przechodzisz. Historia każdego z nas jest inna i każdy ma inne doświadczenia. To, że inni nie mogą w pełni tego oddać, nie oznacza, że nie mają próbować.
5. Mówienie pomaga. Czy napisane w gazecie, czy powiedziane przyjacielowi lub innemu pacjentowi wypowiedzanie swoich obaw i myśli ogromnie pomaga. Mówienie podkreśla fakt, że faktycznie nie jesteś w tym sam.
6. Płacz sprawia tylko, że jesteś mokry (zaczerpnięte z jednej z moich ulubionych piosenek śpiewanych przez New Radicals). Płacz może wypuszczać zdławione uczucia, emocje i frustracje, ale w końcu faktycznie kończysz mokry. Nie mówię: nie płacz, chcę tylko powiedzieć, żebyś nie pozwolił, by było to wszystkim, co robisz.
7. Nie ma nikogo, kogo mógłbyś winić lub być na niego zły. Nawet jeżeli masz jaskrę spowodowaną genetycznie, to nie twoi przodkowie „zadecydowali” o rozpoczęciu łańcucha jaskry w twojej rodzinie. Ja wiem, że nie ma żadnego powodu, bym miał jaskrę, i dlatego nie mam prawa nikogo „winić”. Zamiast spędzać czas próbując oszacować „winę”, wykorzystaj ten czas, by być zdrowszym.
8. To lęk, nie jaskra, zmienia twoje życie. Z lęku przed utratą perspektyw sięgamy po nasze codzienne leki. Nie, to nie jest zła rzecz, ale nie możemy pozwalać, by nasze obawy brały w objęcia nasze życie. Pacjenci z jaskrą powinni utrzymywać zdrowy poziom lęku przed skutkami choroby, ponieważ nie mamy żadnego sposobu przewidzenia, jaki będzie jej następny ruch. Poza tym zdrowym lękiem, pełnym respektu dla siły choroby, rzeczywiście nie mamy się więcej czego lękać.
9. Mogę nie być zdolny wygrać wojny, ale mogę wygrywać bitwy i te zwycięstwa rzeczywiście pomagają. Nie możemy tego wyleczyć, ale możemy skutecznie z tym żyć. Za każdym razem, kiedy leczenie pomaga lub operacja się udała, wygrywamy drobną bitwę. Te bitwy znaczą tak wiele dla naszego dobrego samopoczucia.
10. Nie podejmuj tego, co uważasz za przesądzone! Zostaliśmy obdarzeni darem podtrzymywania naszego widzenia. Nie bierz tego za przesądzone! Rozkoszuj się każdym zachodem słońca, kwiatem i malowniczą sceną, którą kiedykolwiek zobaczysz!

**Bibliografia:**

- Anderson B., *Effekts of Peer-Group Intervention on Metabolic Control of Adoloscenza*, With IDDM. *Diabetes Care*. 1989, Vol. 12, nr 2
- Bank Informacji o Organizacjach Pozarządowych KLON/JAWOR. Informator o organizacjach pozarządowych w Polsce JAWOR 97, Fundusz Współpracy Program Phare Dialog Społeczny, Warszawa 1998
- Banks E., *Self-Help and the New Health Agenda. Self-Help 2000. The Newsletter of the National Self-Help Clearinghouse. Summer 2000*
- Borkman T., Schubert M., *Participatory Action Research as a Strategy for Studying Self-Help Groups Internationally*, w: *Self-Help and Mutual Aid Groups: International and Multicultural perspectives*, Haworth Press 1995
- Buchinger K., *Self-help: a psychoanalyst's perspective*, w: S. Hatch i I. Kickbusch (red.), *Self-help and health in Europe*, World Health Organization 1983
- Chesler M., *Participatory Action Research with Self-Help Groups*, *American Journal of Community Psychology*, 1991
- Davidson K.P., Pennebaker J.W., Dickerson S.S., *Who Talks? The Social Psychology of Illness Support Groups*. *American Psychologist*, za: *SELF-HELP 2000: The Newsletter of the National Self-Help Clearinghouse*. Summer 2000
- Gilden J., *Diabetes Support Groups Improve Health of Older Diabetic Patients*. *Journal of the American Geriatric Society*. 1992, Vol. 40
- Gordon, R.E., Edmunson, E., and Bedell, J., *Reducing rehospitalization of state mental patients: Peer management support*, w: A. Jeger and R. Slotnick (red.), *Community Mental Health*, Plenum, New York 1992
- Jacobs M. K., Goodman G., *Psychology and Self-Helps Groups. Predictions on a partnership*, *American Psychologist* 1989, 44
- Juros A., *Środowiskowy dom samopomocy a społeczność lokalna*, w: *Problemy Rehabilitacji Społecznej i Zawodowej* 1996, nr 2 (148)
- Juros A., *Psychospołeczne uwarunkowania aktywności samopomocowej: umacnianie osoby, grupy i wspólnoty*, w: *Roczniki Psychologiczne* 1999, t. 2
- Juros A., *Aktywność własna a poczucie jakości życia u osób z zaburzeniami widzenia: system wsparcia społecznego i samopomoc*, w: P. Oleś, S. Steuden, J. Toczolowski (red.), *Jak świata mniej widzę: Zaburzenia widzenia a jakość życia*, TN KUL, Lublin 2002
- Juros A., Oleś P., Otrębski W., *Środowiskowy Dom Samopomocy*, w: A. Juros, W. Otrębski (red.), *Integracja osób niepełnosprawnych w społeczności lokalnej*, FŚCEDS, Lublin 1998
- Katz A.H., Bender E.I., *Grupy samopomocy w społeczeństwie zachodnim. Historia i perspektywy*, w: Wiślak W. (red.), *Pomoc nieprofesjonalna i grupy wzajemnej pomocy*, Studium Pomocy Psychologicznej PTP, Warszawa 1987
- Kuźmak K., *Arcybractwo. Encyklopedia Katolicka*, t. 1, TN KUL, Lublin 1973
- Kuźmak K., *Bractwo kościelne. Encyklopedia Katolicka* t. 2, TN KUL, Lublin 1976
- Leś E., *Kilka słów o historii organizacji pozarządowych*, w: *Miejsce dla Każdego: Szkice i opracowania o sektorze pozarządowym w Polsce*, Program PHARE Dialog Społeczny, Warszawa 1996
- Maryniarczyk, A., *Definicje niepełnosprawności człowieka*, w: A. Juros, W. Otrębski (red.), *Integracja osób z niepełnosprawnością w społeczności lokalnej*, Wydawnictwo Fundacji Środkowoeuropejskie Centrum Ekonomii Działania Społecznego, Lublin 1997
- McKnight J., *The Careless Society: Community and Its Counterfeits*, New York: Basic Books, 1995.
- Nadler A., *Deviance in Primary Groups: The social negotiation of personal change*, *European Review of Social Psychology* 1993, 4

- Ruffin H., *Przedmowa do części I - polskiego wydania książki - Społeczeństwo obywatelskie: USA*. w: *Jeszcze raz „O demokracji w Ameryce”, czyli przewodnik po organizacjach pozarządowych w USA*, KLON/JAWOR, Warszawa 1996
- Speigel, D., Kramer, H.C., Bloom, J.R. & Gottheil, E., *Effect of treatment on survival of patients with metastatic breast cancer 8668*, *The Lancet* 1989
- Stelmachowski A., *Fundacja. Encyklopedia Katolicka*, TN KUL T. V., Lublin 1989,
- Surdacki M., *Z dziejów miłosierdzia w przeszłości*, Przegląd Uniwersytecki.
- Tocqueville A. de, *O demokracji w Ameryce*, PIW, Warszawa 1996
- Trojan A., *Groupes de Sante: The users' movement in France*, w: S. Hatch i I. Kickbusch (red.). *Self-help and health in Europe*. World Health Organization 1983
- Wątróbka K., *Dobredębie: Historia parafii Dębie*, Wydawnictwo św. Krzyża, Opole 1995

# **Ruch samopomocowy na świecie i w Niemczech**

## **Krótką historia, idea i teorie związane z istnieniem grup samopomocowych z perspektywy międzynarodowej<sup>1</sup>**

### **Kluczowe pytania:**

1. W jakim celu zaczęły powstawać grupy samopomocowe i w jaki sposób się rozwijały?
2. Jak definiujemy grupy samopomocowe oraz organizacje z nimi związane?
3. Z jakimi poglądami na temat grup samopomocowych spotykamy się najczęściej?

1.1 Wszystko zaczęło się od Anonimowych Alkoholików. Kiedy w 1935 roku powstawały grupy AA, ich głównym celem była pomoc tym, którym rzekomo pomóc się już nie dało alkoholikom. Grupy AA miały więc podjąć się zadania, z którym dotychczas nawet medycyna nie była w stanie się uporać. Jednak aż do drugiej wojny światowej problem alkoholowy był jedynym, który starano się rozwiązać przy pomocy grup samopomocowych.

1.2 Podejście to zmieniło się w latach sześćdziesiątych XX wieku. Wówczas to w krajach rozwiniętych coraz bardziej popularne stały się ruchy związane z obroną praw człowieka. W tym też okresie ludzie zaczęli być coraz bardziej świadomi siły tkwiącej w grupach. Wtedy to grupy samopomocowe zaczęły rozwijać się na bardziej masową skalę. W Japonii wszelkie ruchy społeczne osiągnęły największą popularność pod koniec lat pięćdziesiątych. Miało to związek z wydarzeniami, jakie działy się tam w 1955 roku, a dzięki którym Japończycy mogli cieszyć się wolnym społeczeństwem. Jednym z najbardziej popularnych ruchów stał się wówczas ten związany z samopomocą.

1.3 W latach siedemdziesiątych nastąpił odwrót od społecznych ruchów masowych ku tym działaniom społecznym, które związane były z istnieniem małych grup. W Niemczech ludzie zaczęli być dużo mocniej zainteresowani swoim życiem codziennym niż abstrakcyjnym dla nich życiem politycznym. W Japonii ludzie niepełnosprawni lub cierpiący na przewlekłe choroby zaczęli więcej czasu i energii poświęcać na wszelkiego rodzaju działalność wewnątrz swoich społeczności lokalnych niż na działania polityczne skierowane przeciw władzy. Co więcej, w połowie lat siedemdziesiątych państwa opiekuńcze spotkały się z ostrą krytyką sposobu wydawania publicznych pieniędzy oraz zostały oskarżone o utrzymywanie z państwowych pieniędzy nieefektywnych instytucji publicznych. Krytyka ta pojawiła się w momencie ogólnego spadku koniunktury gospodarczej, który związany był ze wzrastającymi cenami oleju.

1.4 Następnie w 1976 roku doszło do dziwnego zbiegu okoliczności. W Ameryce Północnej zostały wydane dwie książki oraz dwa numery

<sup>1</sup>Artykuł napisany pierwotnie przez Tomofumi Oka prof. Wydziału Pracy Społecznej Uniwersytetu w Sofii, a następnie poprawiony i uzupełniony przez Thomasinę Borkman prof. Wydziału Socjologii i Antropologii Uniwersytetu George Mason

czasopism napisane przez ludzi zajmujących się naukami społecznymi, którzy postarali się opisać i zdefiniować grupy samopomocowe. W tym samym roku w Japonii została opublikowana książka dotycząca małych grup społecznych. Książka ta została poświęcona szczegółowemu opisowi różnych grup, włączając w to także grupy samopomocowe dla osób niepełnosprawnych. W 1977 roku w Wielkiej Brytanii, a następnie w 1978 roku w Niemczech oraz Belgii ukazały się kolejne książki badawcze dotyczące grup samopomocowych, a w 1979 roku japońscy psychologowie opublikowali książkę o samopomocy, przedstawiając w ten sposób japońskim czytelnikom to, do czego wcześniej już doszli naukowcy w Ameryce Północnej.

- 1.5 W latach osiemdziesiątych w Ameryce Północnej oraz w Niemczech zaczęły powstawać samopomocowe punkty kontaktowe, których zadaniem było zapewnienie informacji oraz usług łączących poszczególnych ludzi szukających pomocy z grupami samopomocowymi. Punkty te wspierały także ogólny rozwój grup samopomocowych. Naszym zdaniem w tym właśnie momencie wspomnianym wyżej krajom oraz Japonii drogi się rozeszły. Choć grup samopomocowych w Japonii jest mniej więcej tyle samo co w Niemczech czy Ameryce Północnej, to tam nigdy nie zostały założone tego typu punkty, które ułatwiały skontaktowanie się osobom potrzebującym pomocy z osobami pomoc tę oferującymi, a które dysponowały zatrudnionym odpłatnie personelem. Nawet dziś w Japonii istnieje tylko kilka punktów kontaktowych opartych o pracę wolontariuszy oraz kilka takich, w których zatrudnione odpłatnie osoby pomagają ograniczonej liczbie klientów, jak na przykład punkty kontaktowe dla kobiet.
- 1.6 Kolejną cechą charakterystyczną dla lat osiemdziesiątych był rozwój międzynarodowej sieci ośrodków wspierających grupy samopomocowe. W 1980 roku Regionalne Biuro dla Europy działające przy Światowej Organizacji Zdrowia założyło w Kopenhadze grupę pracującą na rzecz samopomocy oraz zdrowia. To zaowocowało międzynarodowym raportem na temat samopomocy. W 1983 roku ukazał się kolejny raport opisujący działanie grup samopomocowych w takich krajach jak: Wielka Brytania, Niemcy, Stany Zjednoczone, Kanada oraz Nowa Zelandia. Skutkiem tego umiędzynarodowienia problemu grup samopomocowych była konferencja w Ottawie w 1992 roku, która przyciągnęła wiele osób nie tylko z Północnej Ameryki, lecz także z Europy i Wschodniej Azji. Dwa lata później komitet badawczy związany z konferencją (kanadyjsko-amerykańsko-izraelski) wydał książkę poświęconą jej tematyce.
- 1.7 W latach dziewięćdziesiątych pojawił się nowy trend: internetowe grupy samopomocowe. Internet przyczynił się do ułatwienia komunikacji, zwłaszcza pomiędzy tymi ludźmi, którzy mieszkając daleko od siebie, mają bardzo specyficzne potrzeby. Tacy ludzie mogli wówczas tworzyć internetowe grupy samopomocowe, a będący w potrzebie przy pomocy

internetowych wyszukiwarek mogą teraz z łatwością znaleźć grupę, którą są zainteresowani.

## **Definicje grup samopomocowych oraz organizacji z nimi powiązanych**

- 2.1 Choć grupy samopomocowe powstawały zarówno w krajach rozwiniętych, jak i rozwijających się, to badania na ich temat były przeprowadzane przede wszystkim w krajach Europy Zachodniej i Ameryki Północnej. Jedną z najbardziej rozpowszechnionych definicji grup samopomocowych powstała podczas warsztatów dotyczących samopomocy i zdrowia publicznego, które zorganizował US Surgeon General w 1987 roku. Brzmi ona następująco:



**Grupy samopomocowe** to samzarządzające się grupy, których członkowie dzielą wspólne zainteresowania problemami zdrowotnymi, dają sobie nawzajem wsparcie emocjonalne oraz pomoc materialną, przy czym nie pobierają żadnych opłat za udzieloną pomoc lub też pobierają minimalną opłatę członkowską. Członkowie tych grup przykładają dużą wagę do wiedzy pochodzącej z doświadczenia oraz wierzą, że tylko wiedza tego rodzaju może zapewnić specjalne rozumienie sytuacji, w jakiej znajdują się osoby do grup należące.

Grupy samopomocowe poza pomocą i wsparciem udzielanym swoim członkom mogą być także zaangażowane w informowanie, edukowanie oraz zapewnianie pomocy materialnej, a także porady swoim społecznościom lokalnym.

- 2.2 Choć definicja grupy samopomocowej podkreśla zagadnienia natury zdrowotnej, powinniśmy pamiętać, że członkowie grup samopomocowych miewają także problemy związane z zupełnie innymi aspektami życia; mogą być samotnymi rodzicami lub członkami mniejszości seksualnych czy etnicznych, którzy nie wiedzą jak upomnieć się o poszanowanie swoich praw.
- 2.3 Oprócz grup samopomocowych istnieją także, o czym nie należy zapominać, grupy wsparcia. Bardzo ważne jest zrozumienie różnic, jakie istnieją pomiędzy tymi dwoma rodzajami grup. Choć niektórzy autorzy nazywają grupy wsparcia „profesjonalnie prowadzonymi grupami samopomocowymi”, to jednak według zestandaryzowanej terminologii grupa samopomocowa jest czym innym niż grupa wsparcia.

Grupa wsparcia to taka grupa, w której ostateczna odpowiedzialność za zarządzanie grupą spoczywa nie na członkach grupy, lecz na wspierających grupę profesjonalistach, chociaż także członkowie grupy są za nie współodpowiedzialni. To rozróżnienie jest istotne zwłaszcza dla japońskich profesjonalistów, ponieważ to przede wszystkim japońscy

---



autorzy zdają się mylić dwa omawiane tutaj pojęcia.

Natomiast grupy samopomocowe są niezależne od zewnętrznej, profesjonalnej kontroli; innymi słowy: członkowie tej grupy są niejako jej właścicielami. Jednakże warunek ten nie wyklucza współpracy grupy samopomocowej z profesjonalistami.

- 2.4 Kolejnym ważnym osiągnięciem na polu samopomocy stało się wykreowanie „samopomocowych agencji”, które zapewniają „usługi w zamian za opłaty, ale ich praca opiera się przede wszystkim na wiedzy pochodzącej z doświadczenia członków grup samopomocowych”. Zwłaszcza w Japonii liczba tego typu agencji wzrosła ostatnio gwałtownie. Choć niektóre grupy samopomocowe współpracują z agencjami samopomocowymi, to jednak liderzy grup nie są opłacani, a usługi dostarczane agencji przez grupę nie są opłacane.

### **Idea grupy samopomocowej**

- 3.1 Grupy samopomocowe nie są niczym nowym, a dyskusje na ich temat trwają co najmniej od lat siedemdziesiątych XX wieku. Od tego czasu powstało wiele teorii na temat grup samopomocowych, z których przedstawimy tutaj zaledwie kilka.
- 3.2 W 1965 roku Riessman doszedł do interesującego, a wówczas nowego wniosku, że podczas gdy wcale nie możemy być pewni, że osoba otrzymująca pomoc w ramach grupy rzeczywiście czuje się usatysfakcjonowana, to pewne jest, że osoba, która pomoc tej drugiej stronie przekazuje, czerpie z tego korzyści. Riessman nazwał to „zasadą terapii pomagającego” (*helper-therapy principle*), a odkrył ją obserwując, że ludzie cierpiący z powodu różnych życiowych trudności zauważają, że ich bolesne doświadczenia mogą pomóc tym, którzy mają podobne problemy. To z kolei ułatwiło dostrzeżenie wagi, jaką ma ludzkie doświadczenie. Co więcej, ludzie mogą pogłębić rozumienie swoich własnych trudności pomagając tym, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji.
- 3.3 Drugą istotną kwestią jest wiedza pochodząca z doświadczenia. Już w początkowej fazie istnienia grup samopomocowych zauważono, że istnieje różnica pomiędzy profesjonalną a nieprofesjonalną pomocą udzielaną w ramach grup, na którą zazwyczaj składa się mieszanka samopomocy oraz pomocy laickiej. Natomiast Borkman uważa, że pomoc moglibyśmy podzielić na profesjonalną, laicką i eksperymentalną. Według niego to, co odróżnia członków grup samopomocowych od laików, to właśnie wiedza oparta na własnym doświadczeniu. Ta teoria wskazuje na jeszcze jeden istotny element, o którym często zdajemy się zapominać. Nowo powstała grupa samopomocowa nie jest grupą samopomocową w pełnym tego słowa znaczeniu, dopóki nie zostanie jej przekazana wiedza
-

oparta na doświadczeniu pochodząca z innych grup. Istnieje na ten temat także konkurencyjna teoria mówiąca, że ciągła aktywność jest jednym z trzech istotnych fundamentów, na których opiera się istnienie grup samopomocowych, podczas gdy pozostałe dwa to wspólne doświadczenie oraz spontaniczne uczestnictwo.

- 3.4 Po trzecie musimy pamiętać o tym, że podejście do problemów oraz sposób ich rozwiązywania są w przypadku grup samopomocowych zupełnie różne od medycznego lub profesjonalnego spojrzenia na ten sam problem i jego rozwiązanie. To z kolei pozwala członkom grup samopomocowych poczuć się lepiej i spojrzeć na samych siebie bardziej pozytywnie, niż gdyby korzystali oni z pomocy profesjonalistów. Profesjonaliści często nie zdają sobie sprawy z tego, w jak silny sposób ich pomoc może stygmatyzować i pozbawić szacunku tych, którzy z ich pomocy korzystają.
- 3.5 Czwarta kwestia opiera się na poglądzie, że grupy samopomocowe często uważane są za organizacje wolontarystyczne, a nie za grupy wspomagające terapię lub leczenie. Borkman stwierdza, że *„literatura społeczna poświęcona samopomocy przybrała nieproporcjonalnie dużą perspektywę terapeutyczną i indywidualistyczną, skupiając się na takich zagadnieniach jak: w jaki sposób jednostki korzystają z udziału w grupie.”*
- 3.6 Jedną z zalet, jakie wiążą się z powyżej opisaną perspektywą, jest to, że łatwiej jest odróżnić grupy samopomocowe od grup kontrolowanych przez profesjonalistów, samorządy lokalne czy inne organizacje zajmujące się zdrowiem publicznym, które są utworzone po to, aby pomóc ludziom z konkretnymi problemami. Traktowanie tych grup jako organizacji wolontarystycznych pozwala zainteresować się takimi organizacyjnymi sprawami jak: przywództwo w grupie, wypalanie się liderów, problemy z rekrutacją nowych członków grupy, itp. Perspektywa ta pozwala nam także zadać pytania o to, w jaki sposób grupy samopomocowe przyczyniają się do budowania społeczeństwa obywatelskiego, kapitału społecznego lub też jak wpływają na zmianę podejścia profesjonalistów do danego problemu.

Tłumaczenie z języka angielskiego Adam Paradowski

## Czym jest samopomoc i w jaki sposób to działa?

*Wywiad z Frankiem Riessmanem*

Samopomoc jest sposobem na radzenie sobie z problemami, z którymi wszyscy spotykamy się w naszym życiu: choroba, rozwód, śmierć tych, których kochamy, depresje czy stresi. Przedyskutowanie tych problemów z ludźmi, którzy już przez nie przeszli, może pomóc nam przebrnąć przez problemy dnia dzisiejszego i nauczy nas, jak sobie z nimi radzić w przyszłości.

W ciągu ostatnich dwóch dziesięcioleci ruch związany z samopomocą rozrósł się znacząco. Grupa AA, największa grupa samopomocowa, ma ponad milion członków w samych tylko Stanach Zjednoczonych. Całkowita liczba osób należących do różnego rodzaju grup samopomocowych w Stanach Zjednoczonych szacowana jest na 20 milionów. Istnieją grupy poświęcone uzależnieniom, problemom rodzinnym, problemom zdrowotnym – tak chorobom fizycznym, np. niepełnosprawni, jak i psychicznym, radzeniu sobie ze śmiercią najbliższych, oraz stylom życia.

Pomaganie jest centralnym zagadnieniem całej idei samopomocy – jak udzielać pomocy, w jaki sposób ją przyjąć, jak pomóc samemu sobie. Mottem grup samopomocowych jest zdanie: „Nie jesteś sam”. Dzięki temu członkowie grup samopomocowych czują się mniej odizolowani, wiedząc, że inni mają takie same problemy, mogą wymieniać pomysły i sposoby rozwiązywania rozmaitych problemów, aktywnie angażują się w działania mające im pomóc zmienić ich postawy i zachowania, a także mogą odzyskać poczucie kontroli nad własnym życiem.

**Erik Banks:** *Ma Pan wyjątkowo szeroką definicję pojęcia samopomoc, być może zaskakującą dla osób, które z tym pojęciem utożsamiają przede wszystkim Anonimowych Alkoholików lub grupy typu Dwanaście Kroków.*

**Frank Riessman:** Według mnie samopomoc to wszystkie te praktyki ludzi, które poświęcone są radzeniu sobie z różnego rodzaju problemami (nadużywanie narkotyków, problemy emocjonalne, problemy zdrowotne lub społeczne), pod warunkiem, że rozwiązywanie tych problemów następuje przy użyciu doświadczeń własnych, pomysłowości, oryginalnych pomysłów. Innymi słowy: metody te są całkowicie przeciwstawne zewnętrznej, profesjonalnej inżynierii społecznej.

**EB:** *Czy mógłby Pan dać nam kilka przykładów?*

**FR:** Na przykład możemy mieć do czynienia z indywidualną samopomocą. To przede wszystkim oznacza czytanie poradników, na przykład rzucanie palenia na własną rękę lub przy pomocy jakiejś techniki. Ale możemy przecież rzucać palenie uczestnicząc w spotkaniach grupy samopomocowej. Co więcej, istnieje także środowiskowa samopomoc, która najczęściej jest powiązana

---

z jednym, konkretnym miejscem. Nie zapominajmy także o samopomocy typu gospodarczego, której przykładem są „pożyczkowe kółka” (*lending circles*) zapoczątkowane przez niemiecki bank w Bangladeszu. W biedniejszych wsiach bank udzielał pożyczek kobietom, które zrzeszone w kobiecych kółkach samopomocowych wzajemnie zabezpieczały sobie pożyczki.

**EB:** *A co odpowiedziałby Pan tym, którzy uważają, że samopomoc jest zbyt indywidualistyczna i indywiduo-centriczna?*

**FR:** Rzeczywiście indywidualna samopomoc może być nieco myląca, ponieważ często jest postrzegana jako indywiduo-centriczna. Nawet sam termin samopomoc jest mylący. Proszę posłuchać mojej wersji: indywidualna samopomoc może być równoznaczna z samopomocą w ogóle lub też może być czym innym. Podstawowym kryterium rozróżnienia jest tutaj fakt, czy pomoc pochodzi z zewnątrz, czy z wewnątrz grupy. Wewnętrzna pomoc jakiegokolwiek rodzaju stanowi samopomoc. Pomoc zewnętrzna, pochodząca od specjalistów, agencji i ekspertów jest czymś zupełnie innym. Ja zdefiniowałem samopomoc jako wszystko to, co powstało przy pomocy takiej właśnie wewnętrznej siły i co wystrzega się zewnętrznych interwencji. Poświęciłem większość swojego życia zrozumieniu podstaw wszystkiego, co na powyższym podejściu może być zbudowane, a co może być zastosowane w celu rozwiązania problemów społecznych.

**EB:** *Czy każdy, kogo Pan uważa za osobę zaangażowaną w ruch samopomocowy, sam zakwalifikowałby się w ten sposób? Na przykład Anonimowi Alkoholicy lub społeczność afro-amerykańska?*

**FR:** Wcale nie. Świetnym przykładem są Anonimowi Alkoholicy – oni nawet nie twierdzą, że są samopomocą. Wielu ludzi mówi mi, że przesadzam z tym porównaniem. A ja tylko próbuję wypracować kilka kluczowych wartości czy cech, które mogłyby mi pomóc zdecydować, co podpada, a co nie podpada pod hasło samopomocy. Przede wszystkim owa „wewnętrzność”, o której już wspominałem – programy samopomocowe opierają się w głównej mierze na członkach grup, ich doświadczeniu, a nie na pomocy zewnętrznej. Po drugie korzyść płynąca z samopomocy dotyczy głównie osób, które pomocy udzielają, w dużo mniejszym stopniu tych, którzy z niej korzystają. To stwierdzenie było dla mnie początkowo bardzo zaskakujące, ale kiedy pomyśli się o tym chwilę dłużej, zaczyna ono nabierać sensu. Myślę także, że samopomoc odniosła tak duży sukces przede wszystkim dlatego, że udział w grupach samopomocowych nie oznacza dla członków tych grup napiętnowania danym problemem; wręcz przeciwnie: grupy samopomocowe budowane są na sile ludzi, którzy do nich należą. Każda osoba jest równie ważna, równie wartościowa, nie ma tu nikogo, kto posiadałby większą władzę niż inni.

**EB:** *Jak duża jest, Pana zdaniem, grupa ludzi, którzy zaangażowani są w tak zdefiniowaną samopomoc?*

---

**FR:** Cóż, to, czego możemy być pewni, to fakt, iż 56 milionów ludzi jest lub było zaangażowanych w tego typu wzajemną pomoc w ciągu swojego życia.

**EB:** *Jeżeli rzeczywiście aż tylu ludzi jest zaangażowanych w samopomoc, dlaczego nie słyszymy o niej więcej w radio, w telewizji?*

**FR:** Odpowiedź jest prosta jedną z największych zalet grup samopomocowych jest to, że członkowie tych grup nie mają zbyt wiele do czynienia ze światem polityki. W rzeczywistości grupy AA ze swoją długą tradycją anonimowości są z zasady apolityczne. Choć oczywiście zdarzały się przypadki, kiedy to polityka zaczynała wchodzić na pole dotychczas zarezerwowane tylko dla samopomocy.

**EB:** *Wiedza potoczna dotycząca grup samopomocowych jest taka oto, że zachęcają one ludzi do skupienia się na sobie samych i zlekceważenia działań kolektywnych np. wyborów powszechnych.*

**FR:** Nie sądzę, aby tak było. Na przykład Robert Wuthnow w swojej pracy pokazał, że ludzie, którzy angażują się w działania małych grup, prezentują dużo bardziej obywatelską postawę niż ci, którzy się w tego typu działania nie angażują. To, jak sądzę, przeczy temu, co Pan powiedział pośrednim efektem spotkań w małych grupach może być coraz silniejsze państwo obywatelskie. Proszę także rozważyć etos małych grup.

**EB:** *Etos?*

**FR:** Tak, etos to moje własne określenie ducha lub też wartości, które rozwijają się w grupach wzajemnej pomocy. Częścią tego etosu jest pomaganie innym w takim stopniu, jak pomagamy samym sobie, oraz odwzajemnianie pomocy, którą otrzymaliśmy.

**EB:** *Czy nie sądzi Pan, że poradniki samopomocowe lub poszczególni mistrzowie samopomocy zbyt mocno każą nam koncentrować się na poszczególnych jednostkach zamiast na grupach?*

**FR:** Z pewnością mamy do czynienia z indywidualistycznym aspektem samopomocy: *weź się w garść, nie poddawaj się* to obecnie modne hasła, ale moim zdaniem przereklamowane. Ale spójrzmy choćby na wyznawców islamu jego przedstawiciele idą tam, gdzie nikt inny nie chadza do więzień, realizując projekty na osiedlach, pokazując wszystkim, że bliżej im do samopomocy niż do indywidualistycznego „brania się w garść”.

**EB:** *Nie sądzi Pan jednak, że to, co oni głoszą, bywa nieco ekstremalne?*

**FR:** Z pewnością są tam i takie grupy, które z samopomocą niewiele mają wspólnego. Grupy, które są hierarchiczne, pełne przemocy lub są oparte na jakimś kulcie, nie są grupami samopomocowymi.

---

**EB:** *Mnóstwo ludzi uważa jednak, że grupy samopomocowe mogą prowadzić do powstania mentalności ofiary. Na przykład gościom biorącym udział w programach typu talk show mówi się, że mają taki a taki problem, a w związku z nim powinni poddać się terapii lub też wziąć udział w grupie samopomocowej.*

**FR:** Ależ to nie tak. To jest złe myślenie. Samopomoc nie kreuje problemu, ale jest w pełni odpowiedzialna za jego rozwiązanie. Ludzie typu Oprah<sup>1</sup> skomercjalizowali ideę bycia ofiarą. Przede wszystkim zbyt dużo mówiło się o problemach, a zbyt mało o sposobach na ich rozwiązanie.

**EB:** *Chciałbym jeszcze zapytać o moment wyzdrowienia czy też powrotu do równowagi. Mówi się o nim, iż jest raczej rozczarowujący?*

**FR:** Nie ma co do tego wątpliwości – rzeczywiście tak jest. Samopomoc nie jest ruchem mającym na celu skonfrontowanie poszczególnych osób ze społeczeństwem. Dotyczy ona raczej przeciętnych ludzi lub co gorsza tych, którzy stoją na straconych pozycjach. Dopiero niedawno ruch samopomocowy zaczął się trochę zmieniać. Zmiana ta polega na powolnym przesuwaniu punktu ciężkości wewnątrz grup samopomocowych z niewielkich, indywidualnych problemów na większe problemy społeczne. Ze zmianą tą mamy do czynienia przede wszystkim wówczas, kiedy ludzie zaczynają sobie uświadamiać, że tym, za co należy winić niektóre spośród ich indywidualnych problemów, jest dysfunkcyjny system społeczny. Wiele elementów ruchu samopomocowego jest przesuwanych w kierunku zmiany instytucjonalnej, ochrony zdrowia, zmian prawnych.

**EB:** *Czy istnieje jakaś granica dla neutralnej i nieoceniającej natury grup takich jak AA? Istnieje poczucie, że ludzie w tych grupach są zniechęceni do wypowiedzenia swoich własnych uwag czy słów krytyki na dany temat. To może doprowadzić do wykształcenia anty-obywatelskiej postawy – ludzie niechętnie będą opowiadać się za czymkolwiek, skoro wszystko w ich mniemaniu może być relatywne.*

**FR:** To zależy, co dokładnie ma Pan na myśli. Spójrzmy na przykład na feministyczne ruchy z lat sześćdziesiątych. Grupy, które sprzyjały podnoszeniu świadomości kobiet, miały swoje korzenie w grupach samopomocowych, a przecież nie powodowały one bierności – wręcz przeciwnie.

**EB:** *Proszę nam jeszcze powiedzieć, dlaczego tak silne i liczne grupy, jak na przykład Anonimowi Alkoholicy, nie robią nic, aby zmienić społeczną postawę wobec alkoholizmu, nie starają się ograniczyć reklamy alkoholu?*

**FR:** Po pierwsze byłoby to sprzeczne z zasadą anonimowości, która także obowiązuje w życiu publicznym. Ale przecież już dawno dowiedziono, że ruch AA zmienił postawę społeczną wobec alkoholu i alkoholików. Zanim ruch ten zainicjowano, alkoholicy byli traktowani jak włóczędzy, żebracy. Poza tym poszczególni członkowie ruchu AA walczyli o legalizację alkoholu, na przykład

---

<sup>1</sup>Ophra Winphrey – jedna z najslawniejszych osób prowadzących w Stanach Zjednoczonych programy typu talk-show

senator Huges ze stanu Iowa. Wielu doradców, terapeutów czy działaczy pochodzi właśnie z AA, a co więcej często mają oni wpływ na grupy zaangażowane w politykę.

**EB:** *Był Pan członkiem wielu grup samopomocowych, ostatnio w grupie osób cierpiących na chorobę Parkinsona. W jakim stopniu Pana obecne doświadczenie zostało przez ten fakt ukształtowane?*

**FR:** W ogromnym! Na przykład w grupach, które związane są z problemami zdrowotnymi jak grupa Parkinsona wszyscy przechodziliśmy przez różne stadia choroby. Wciąż pamiętam, że kiedy moje objawy choroby nie były jeszcze tak groźne, w grupie był mężczyzna, którego choroba była już tak zaawansowana jak moja obecnie. Byłem w stanie przygotować się do tego, co dzieje się ze mną teraz przede wszystkim dzięki temu właśnie doświadczeniu. Nauczyłem się także wielu praktycznych rzeczy gdzie kupić odpowiednie buty czy wózek inwalidzki, itd.

**EB:** *Mówi Pan wiele na temat coraz większego zaangażowania grup samopomocowych w opiekę społeczną. Co ma Pan na myśli?*

**FR:** Cóż, myślę, że system opieki społecznej bardzo potrzebuje zastosowania przynajmniej niektórych zasad, które przyświecają samopomocy: wzmocnienia, wewnętrznej determinacji, umiejętności polegania na sobie samym. Opieka społeczna i opieka zdrowotna są zbyt uzależnione od zapewniania zewnętrznej pomocy tym, którzy jej potrzebują. Nikt tam nie myśli o tym, w jak dużym stopniu ludzie są w stanie pomóc sobie samym. Jest mnóstwo powodów, dla których tak się dzieje: profesjonaliści mają dostęp do wiedzy i treningów, dzięki którym właśnie stają się ekspertami. Z drugiej strony jednak, czy osoba, która nie jest ekspertem, a która przez dany problem przebrnęła, nie wie przypadkiem o wiele więcej, jak to jest być chorym, zagubionym, w depresji, stracić kogoś bliskiego... Czy to nie on lub ona właśnie są ekspertami w danej dziedzinie? To jest problem, który musi być rozwiązany, o ile chcemy, aby samopomoc zaczęła współpracować z publicznym systemem opieki społecznej. To z kolei mogłoby zrewolucjonizować nasze podejście do problemów społecznych, ale nie będzie to łatwe.

**EB:** *Bardzo dziękuję za rozmowę.*

**Frank Riessman** Amerykanin, od 35 lat lider ruchu samopomocowego, należy do grupy Parkinsona. Autor takich książek i artykułów jak: *The Self Help Revolution* (1984), *Self-Help and the Human Services* (napisana wspólnie z Alanem Gartnerem, 1979) oraz *Redefining Self-Help* (napisana wspólnie z Davidem Carrollem, 1995).

C.W. Mueller

## **Historia ruchu samopomocowego w Niemczech trzy fale**

### ***Związki abstynentów oraz anonimowych alkoholików***

Koniec XIX wieku był początkiem ruchu abstynenckiego. Związki abstynentów były przede wszystkim ideologicznie umotywowane. Istniały związki założone przez Kościoły „krzyżowy” przez katolicki, „błękitnokrzyżowy” przez ewangelicki, a nawet związki organizowane w miejscach pracy.

Obok takich radykalnych, zorientowanych na całkowitą abstynencję grup, istniały też na przełomie wieków stowarzyszenia, które opowiadały się tylko przeciw „nadużywaniu napojów odurzających”, ale zarazem zajmowały się krzewieniem kultury picia wina. W latach dwudziestych XX wieku związki abstynentów znacząco utraciły popularność, jednak już po wojnie, w latach czterdziestych, ponownie stały się ważnym elementem życia społecznego. Wówczas pojawiła się, pochodząca z USA, nazwa: Anonimowi Alkoholicy.

### ***Grupy samopomocowe zajmujące się narkotykami***

Drugą falę inicjatyw samopomocowych przeżyły Niemcy w końcu lat sześćdziesiątych, kiedy na rynku pojawiły się pierwsze nielegalne narkotyki. Młodzi ludzie stali się nimi szczególnie zagrożeni, co spowodowało problem, jako że profesjonalny system nie był w stanie sobie z tym poradzić. Grupy zajmujące się problemem narkotykowym rozwijały się przez całe kolejne dziesięciolecie.

### ***Ruch samopomocowy w obszarze ochrony zdrowia, socjalnym i wychowawczym***

Od końca lat siedemdziesiątych pojawił się wcześniej niespotykany rodzaj ruchu samopomocowego. Podczas gdy dwie pierwsze „fale” ruchu skierowane były do jasno określonych, wyraźnych grup społecznych, ta trzecia dotyczyła znacznie szerszego grona odbiorców: rodzicielskie inicjatywy związane z wychowywaniem dzieci, inicjatywy dotkniętych różnymi chorobami, samopomoc bezrobotnych dla bezrobotnych. Często znajdowały się one w opozycji wobec państwowego systemu pomocy. Obecnie ruch ten ciągle się wzmaga i trudno przewidzieć, kiedy osiągnie swój punkt kulminacyjny.

W interesujący sposób zachowują się wobec siebie te trzy następujące po sobie ruchy samopomocowe. Na początku grupy działające w obszarze narkotyków bardzo negatywnie podchodziły do grup anonimowych alkoholików. Później ich tradycja została jednak przyjęta, podobnie jak w przypadku grup należących do „trzeciej fali”. Ale jeszcze w latach siedemdziesiątych w publikacjach dotyczących nowego ruchu samopomocowego nie można było znaleźć żadnego odwołania do grup alkoholików i ludzi z problemami narkotykowymi.



## **Podstawy „narkotykowych” grup samopomocowych**

### ***Wady systemu pomocowego***

Klasyczny, tradycyjny system pomocy nie miał odpowiedzi na pojawienie się nowego, dotyczącego przeważnie młodzieży, typu konsumpcji, która polegała na zażywaniu narkotyków czasem uzasadnianego ideologią, częściej bez żadnej „głębszej” przyczyny. Ani środowiska anonimowych alkoholików, ani grupy skupiające ludzi uzależnionych od leków, ani specjaliści z tych dziedzin, ani psychiatrzy nikt nie wiedział, jak można ten problem rozwiązać. Również lekarze nie chcieli mieć do czynienia z takimi „brudnymi pacjentami”. Do dzisiaj zresztą psychiatria jest w bardzo małym stopniu zaangażowana w zwalczanie narkomanii, oprócz oczywiście sytuacji, gdy osoba uzależniona zamykana jest na zamkniętym oddziale szpitalnym. W pierwszych latach próbowano wprowadzić organizować specjalne oddziały w szpitalach i dziwiono się, że większość pozostałych pacjentów protestuje przeciw takim eksperymentom. Zresztą, skuteczność tego rodzaju terapii była wątpliwa – wynosiła blisko 0%.

Młodzi konsumenci narkotyków przemierzali wzdłuż i wszerz całą Europę, gimnazjaliści i studenci odkrywali podczas programów wymiany z uczniami z USA nie tylko różnorodne warianty zażywania narkotyków, lecz także nieortodoksyjne metody terapii. Wkrótce okazało się, że już na początku lat siedemdziesiątych pojawiły się w Niemczech metody walki z nałogiem z Wielkiej Brytanii, Danii czy Stanów Zjednoczonych. Niektóre z nich, dotyczące zarówno uzależnionych, jak i potencjalnie zagrożonych, stanowiły pierwsze inicjatywy samopomocowe stosowane w Niemczech.

### ***Nawiązanie do tradycji lat dwudziestych***

W pedagogicznej debacie, jaka rozpoczęła się w końcu lat sześćdziesiątych, dużą rolę ogrywały poglądy pedagogów z okresu międzywojennego: Hoernle czy Ruehle z czasów Republiki Weimarskiej czy radzieccy naukowcy, jak Makarenko. Wtedy ich teorie zaczęły wzbudzać zainteresowanie. Wówczas zaczęto traktować narkomanów jako ludzi z problemami, często bezdomnych, wychowanków domów dziecka czy młodzieży spędzającej czas na klatkach schodowych (*blockersów* wg dzisiejszego słownictwa).

### ***Poszukiwania pola do społecznego zaangażowania***

Z kręgów studenckich, zwłaszcza studentów nauk społecznych i pedagogiki, wyszła inicjatywa szukania uzupełnienia i oznaczenia w teoriach naukowych przestrzeni społecznych osób uzależnionych. Bardzo często te „poszukiwania” miały związek z zaangażowaniem politycznym, jak np. strategia grup zmarginalizowanych czy po prostu kompensacji i społecznego wyrównania.

### ***Kompensacja zawodowego ograniczenia***

Wielu grupom zawodowym było „za ciasno” w ich zawodach. Dotyczyło to również lekarzy i psychiatrów, którzy w ramach kliniczno-psychiatrycznej praktyki nie mieli możliwości sprawdzenia skuteczności mniej naukowych i uznanych teorii dotyczących stosowanych terapii i metod leczenia. Podobne

---

zjawisko dotyczyło wychowawców domów dziecka, którzy chcieli np. reformować system wychowawczy przez tworzenie małych grup, bardziej samodzielnych niż w tradycyjnym domu dziecka. To zjawisko ma ścisły związek z ruchem „antypsychiatrycznym” w Niemczech i tak zwaną „Heim-Kampagne”, czyli kampanią związaną z reformą domów dziecka. W tym samym czasie pojawiły się pierwsze zaczątki samopomocy wśród ludzi uzależnionych lub zagrożonych narkotykami.

### ***Odwrót od ideologiczno-medycznego rozumienia nałogu***

Właśnie na przykładzie uzależnienia od narkotyków stało się jasne, że problemy z nałogami mają społeczne, względnie psychospołeczne podłoże. I dopiero w drugim rzędzie można mówić o problemach medycznych. Stwierdzono szybko, że uzależnienie fizyczne od opiatów trwa tylko określoną liczbę dni, natomiast ważniejsze jest psychiczne uzależnienie, które może trwać znacznie dłużej. Skutkiem tych wniosków było poszukiwanie psychospołecznej odpowiedzi na ten problem. Jedną z nich były pierwsze grupy samopomocowe, tzw. „Release group”. Pierwsza powstała w 1971 roku.

## **Zróżnicowanie ruchów**

### ***Nowy czynnik - społeczna emancypacja***

Z początku grupy samopomocowe działające w obszarze narkotyków nie miały żadnych instrumentów adaptacyjnych. Przeciwnie: traktowały się jako grupy „oporu” wobec społecznego lekceważenia indywidualnej wolności, wobec „tępoty” wywoływanej przez legalne narkotyki. Grupy te czerpały siłę z ruchu hippisowskiego i podobnych kręgów subkulturowych. Ich motto brzmiało: „*Nie tylko uzależnieni od narkotyków całe społeczeństwo musi zostać zresocjalizowane*”.

### ***Nowy czynnik - indywidualny rozwój***

Grupy samopomocowe zajmujące się problemem narkotykowym opierały się na tym, że każdy człowiek posiada prawo do indywidualnego szczęścia i samorozwoju. I tych praw nie traci się nawet wtedy, gdy choćby po zażyciu nielegalnych narkotyków człowiek występuje przeciw normom społecznym. Przeciwnie: odbieganie od norm pokazuje, że społeczna przeciętność nie daje człowiekowi wystarczających możliwości do osobistego rozwoju, którego ten potrzebuje i do którego dąży. I wtedy ucieczka w narkotyki jest swego rodzaju przejściem do świata, gdzie osoba taka może zaspokajać swoje potrzeby. W rzeczywistości terapia czy grupy samopomocowe muszą zaoferować to, czego oczekuje większość. Tak na to patrząc, grupy samopomocowe musiałyby być substytutem trywialnego i fałszywego zaspokojenia tych potrzeb, jakie dają narkotyki. Grupy te musiałyby dawać też wzory zachowań i postaw życiowych.

### ***Nowy czynnik - własna wola***

Samopomoc w obszarze narkotyków rozpoczyna się wraz z umocnieniem własnej osoby. Terapeuta jest niczym, terapia jest niczym, pomoc z zewnątrz

---

z teoriami, które dawniej były bardzo popularne, że uzależnienie jest w równej mierze związane z chorobą, jak i utratą woli. Grupy samopomocowe szydziły z profesjonalistów, którzy wierzyli, że oni sami są czynnikiem, który może doprowadzić do wyleczenia z nałogu.

## **Historia grup samopomocowych i wspólnot terapeutycznych w RFN**

### ***Początek - do połowy lat siedemdziesiątych: „ruch”***

Ruch samopomocowy w Niemczech rozwinął się jako pierwsza reakcja na niewydolność państwowego systemu pomocy. Liczba inicjatyw, które się pojawiły na początku lat siedemdziesiątych, była wielka. Wiele z tych grup nazwało się „release group”. I chociaż różniły się one znacznie od swego brytyjskiego pierwowzoru, ruch ten został nazwany „ruchem release”. Zwrócić jednak należy uwagę, że powstawały wówczas również hedonistyczne grupy, które przyjmowały taką nazwę, chociaż plasowały się na przeciwnym biegunie.

### ***Połowa lat siedemdziesiątych - biurokratyzacja i wewnętrzny upadek grup samopomocowych***

Biurokracja na początku nie mogła trafić do grup samopomocowych. Nie było łatwo wprowadzić tam jakichś zasad organizacyjnych czy administracyjnych, które umożliwiłyby biurokratyzację. Działający w grupach nie orientowali się ani w prawnych regulacjach dotyczących subwencji, ani w regionalnych zasadach rozliczania się z urzędami państwowymi. Wiele reguł biurokratycznych, które powinny obowiązywać w takich grupach, nie było przestrzeganych. Skutkiem tego było malejące zaufanie, jakim obdarzano grupy samopomocowe. Jego następstwem było piętrzenie biurokratycznych przeszkód, które w znacznym stopniu ograniczały możliwość działania grup. Poddawano je np. częstym kontrolom urzędowym, które miały za zadanie sprawdzenie, czy wszystko odbywa się zgodnie z prawem. A jako że członkowie grup nie bardzo przejmowali się przepisami, dochodziło do konfliktów z przedstawicielami urzędów.

Obok nacisku ze strony biurokracji pojawiła się jeszcze jedna „niszcząca” tendencja. Niektóre grupy przestały kierować swoje żądania wobec państwa, zaczęły natomiast nawoływać do powstania przeciwko państwu jako całości. Równoległe zaś działały grupy, które zajmowały się tym, czym z założenia powinny pomóc anonimowym alkoholikom czy uzależnionym od narkotyków. Istniały też grupy, które optowały za legalizacją „łżejszych” narkotyków, takich jak np. haszysz. To wszystko doprowadziło do rozłamu w ruchu samopomocowym, a tym samym do jego osłabienia.

### ***Połowa lat siedemdziesiątych - profesjonalizacja w kierunku „wspólnot terapeutycznych”***

Z ruchu samopomocowego wczesnych lat siedemdziesiątych wiele się nauczono. Nowe podejście mieli niektórzy już wcześniej działający specjaliści z służby zdrowia i poradnictwa, sfrustrowani profesjonaliści poszukujący

---

alternatywy do walki z nałogami, osoby starające się pomóc same sobie. Skutkiem tego była profesjonalizacja ruchu samopomocowego rozpoczętego na początku lat siedemdziesiątych. Pojawiły się różnorodne formy terapeutycznych wspólnot przed końcem dekady, przyjmując częściowo formy pomocy klinicznej, ale w większym stopniu pozaklinicznej. Wspólnoty zorientowane pedagogicznie i psychospołecznie w niektórych regionach przede wszystkim w Bawarii i Badenii-Wirtembergii przybrały formy pozakliniczne, ale jednak medyczne. Z wyjątkiem Berlina, gdzie ruch samopomocowy również w końcu lat siedemdziesiątych był silny, profesjonalizacja miała miejsce we wszystkich landach.

### ***Koniec lat siedemdziesiątych - powrót do „medycznego” charakteru wspólnot terapeutycznych***

Już na początku istnienia ruchu samopomocowego widoczne było, że lobby medyczne nie zamierza ustąpić pola i zrezygnować z działania w tym obszarze. Im bardziej rozwijały się programy terapii narkotykowej finansowane przez landy, im więcej mówiło się o miejscu prowadzenia terapii, im więcej miejsc pracy i zasobów pojawiało się w tym obszarze działania, tym bardziej lobby lekarskie interesowało się tą dziedziną. To zainteresowanie było szczególnie widoczne w końcu lat siedemdziesiątych, kiedy podjęte zostały decyzje zwalniające ubezpieczonych (płacących ubezpieczenie społeczne) z kosztów terapii narkotykowej. Dotyczyło to terapii prowadzonej przez wyspecjalizowane instytucje, stwarzając dodatkową motywację do „medykalizacji” terapii.

Ta tendencja powrotu do medycznej terapii zbiegła się z tendencją do terapii ambulatoryjnej w ramach placówek pomocy narkomanom i służb socjalno-psychiatrycznych oraz z odnowieniem dążenia do przepisywania uzależnionym „narkotyków zastępczych”, np. metadonu. Ten ostatni przykład pokazuje, jak powrót do medycznego rozwiązywania problemów przyspieszany został również przez pracowników socjalnych czy psychologów, którzy nie pojmowali, że przepisywanie chorym narkotyków zastępczych jest odpowiedzią klasycznej medycyny na problemy psychospołeczne.

### ***Połowa lat osiemdziesiątych - zwiększenie liczby wstępujących do grup samopomocowych***

W Bremie, Hesji i Północnej Nadrenii-Westfalii połowa lat osiemdziesiątych to okres ponownego masowego powstawania grup samopomocowych. Również w Berlinie, w którym grupy te działały ciągle, tempo wzrostu nie osłabło. Może się wydawać, że ten drugi boom był reakcją na postępującą profesjonalizację i medykalizację terapii. Mogło się to wiązać również z tym, że środki finansowe przekazywane odpowiednim instytucjom przez władze zaczynały się powoli kurczyć.

## **Podstawy szerokiego, powszechnego, nowego ruchu samopomocowego**

Już w końcu lat siedemdziesiątych pojawiła się w Niemczech Zachodnich trzecia fala ruchu samopomocowego. Miała ona największy wpływ na opinię publiczną, ponieważ jej działanie nie było skierowane do marginalizowanych grup, takich jak alkoholicy czy narkomani, lecz do chorych cierpiących na różne choroby albo do zagrożonych różnymi chorobami – czyli praktycznie do wszystkich obywateli państwa.

### ***Nieufność wobec specjalistów, zwłaszcza „bogów w bieli”***

Nowy ruch samopomocowy rósł w siłę w dużej mierze z powodu utraty przez lekarzy i służbę zdrowia jako całość nimbów nieomyślności, wysokiego morale i etyki. Powątpiewali w to nie tylko laicy, ale i koledzy po fachu – lekarze, którzy poszukiwali alternatywnych rozwiązań różnych problemów. Równocześnie pojawiły się społeczne wątpliwości, czy rzeczywiście rozwiązanie polegające na stosowaniu w przypadku każdej terapii leków jest wskazane i skuteczne. Opinia publiczna i grupy nacisku, jak np. „gorzkie pigułki”, zdobyły wielką popularność i w dużym stopniu wpływały na system opieki medycznej.

### ***Tendencja wzrastającego zaufania do siły samopomocy***

Korespondując z powszechną krytyką medycyny „pigułkowej” ujawniła się kilka lat temu tendencja nie tylko do stosowania psychosomatycznych metod i wzrostu zaufania wobec terapeutycznych metod leczenia; równolegle rozwijała się świadomość możliwości stwarzanych przez samopomoc, jaką mogą sobie nawzajem dać ludzie dotknięci tym samym problemem. Wiele przykładów pokazuje, że samopomoc przydatna jest również w przypadku poważnych chorób.

### ***Ruch zdrowotny jako ruch laików***

W dziejach pojawiało się wiele ruchów zajmujących się ochroną zdrowia. W większości przypadków te, które zostały zapamiętane, związane były z osobą jednego charyzmatycznego przywódcy, często miały też charakter sekty. Nowy ruch zdrowotny nie potrzebował żadnych ani profesjonalnych, ani półprofesjonalnych przywódców, wzorców. Metody, takie jak masaże, zajęcia sportowe czy wskazówki dotyczące odżywiania są dostępne również dla laików. Ruch zdrowotny wyemancypował się dodatkowo z wiedzy podręcznikowej i formalnie pojmowanych kompetencji, np. zawodowych.

### ***Bezrobocie pracowników socjalnych i służby zdrowia***

Wiele inicjatyw samopomocowych zawdzięcza swoje powstanie zaangażowaniu profesjonalnie przygotowanych ludzi. Wielu spośród pracowników socjalnych i służby zdrowia, którzy tracili swoje miejsca pracy, angażowało się w taką działalność. Zawodowe kompetencje i zaangażowanie tych ludzi osiągało często swoją kulminację podczas różnego rodzaju akcji społecznych, które były podobne nieco do inicjatyw samopomocowych lub nawet grup samopomocowych. Wiedza i przygotowanie zawodowe tych

pracowników było niezwykle cenne dla takich inicjatyw, z drugiej jednak strony, te same czynniki wpływały na pewną profesjonalizację działań i ograniczały nieco ich samopomocowy charakter.

### ***Tendencje oszczędnościowe w sektorze socjalnym***

Jednym z czynników warunkującym powstawanie i działanie grup samopomocowych, o którym nie można zapomnieć, była pusta kasa fiskusa. Polityka większości związkowych ministrów finansów opierała się na zasadzie jak najmniejszego zadłużania i jak największych oszczędności. W pierwszej linii oszczędności te dotknęły obszaru opieki społecznej i zdrowotnej. Dlatego też, mimo wysokiej jakości działań pomocowych, ilość ich nie była zbyt duża.

## **Ocena funkcji grup samopomocowych w obszarze narkotykowym**

### ***Podejście niebiurokratyczne***

Wszędzie tam, gdzie działały grupy dla narkomanów, zmalało obciążenie profesjonalnego aparatu opieki: grupy samopomocowe mogły bez dopłat finansowych i bez żmudnych formalności pomagać uzależnionym. Takie działanie grup samopomocowych było nieocenione dla całego systemu opieki socjalnej i psychologicznej. Grupy te dbały o to, by każdy uzależniony mógł otrzymać minimum jedną ofertę pomocową i w ten sposób rozpoczął proces wychodzenia z nałogu.

Wielu uzależnionych miało za sobą już wiele prób terapeutycznych i często nie chcieli podejmować kolejnych, zwłaszcza jeśli stwierdzali, że dotąd żadna terapia nie dała jakiegokolwiek efektu. Z drugiej strony uzależnieni bardzo często jeszcze w trakcie terapii stwierdzali jej bezsensowność i przestawali w niej uczestniczyć. Dlatego rolą terapeutów było stworzenie takiej oferty, z której uzależnieni chcieliby skorzystać. Zaobserwowano ciekawe zjawisko dla narkomana z danego regionu o wiele atrakcyjniejsze wydawały się terapie czy grupy działające w innych regionach, niż oferta z jego własnego regionu.

### ***Wyzwolenie siły „samouzdrawiania”***

Dla wielu profesjonalistów poważnym zadaniem było wyzwolenie siły „samouzdrawiania”, promując równocześnie aktywność i odpowiedzialność za siebie. Takie podejście terapeutów objawiało się w wielu grupach samopomocowych. Dynamika grup zamierałaby bez wiary dotkniętych w siłę „samouzdrawiania” i aktywności. Dlatego też grupy pomocowe dla uzależnionych działały jako grupy terapeutyczne, gdzie sukces zależał od inicjatywy własnej oraz samopomocy.

### ***Kontrola korzyści***

Bardzo korzystne dla regionalnego systemu pomocy dla uzależnionych od narkotyków jest utrzymywanie różnorodności modeli samopomocowych. Grupy samopomocowe stawiają bowiem pod znakiem zapytania sensowność działania profesjonalnego systemu opieki zdrowotnej i społecznej.

---

W fachowych debatach starają się zmienić pogląd, że terapia narkotykowa jest „tajemną sztuką”, którą posiąść mogą tylko wyspecjalizowani lekarze ze specjalną „siłą”. Protestują również w przemienianiu terapii dla uzależnionych w dobry biznes, który pozwala na otrzymywanie kapitału na „działalność”. Grupy samopomocowe starają się „przywrócić na ziemię” polityków, terapeutów, planistów czy współobywateli.

### **Ocena osiągnięć systemu, który w istotny sposób opiera się na grupach samopomocowych i wspólnotach terapeutycznych**

Ta ocena może być właściwie zastosowana tylko w Berlinie, bo tylko w tamtejszym systemie pomocowym mam dobrą orientację. Warto jednak zauważyć, że w całych Niemczech istnieje około 120 wspólnot terapeutycznych, z czego 30 w samym Berlinie. Dwanaście z tych trzydziestu to instytucje samopomocowe. Spośród około 2500 terapeutów, którzy pracują w specjalistycznych instytucjach dla uzależnionych od narkotyków, około 700 pracuje w Berlinie.

#### ***Berliński system zespołowy***

W Berlinie mamy do czynienia z niewyobrażalnie zróżnicowaną ofertą dla osób uzależnionych od narkotyków i nimi zagrożonych. Są to między innymi instytucje organizujące prace integracyjne dla zagrożonych nałogiem, placówki udzielające porad uzależnionym, rodzinie i przyjaciółom, miejsca, gdzie prowadzona jest długoterminowa terapia i inne. Pomiędzy instytucjami różnego typu istnieje wiele powiązań, których jednak nie sposób przedstawić graficznie czy w inny wyraźny sposób. Dla zrozumienia tego systemu ważne jest, że w mieście znajduje się wiele różnych typów instytucji terapeutycznych, które można kategoryzować według określonych punktów widzenia: są tam grupy samopomocowe, grupy oferujące „pomoc dla samopomocy”, instytucje zorientowane społeczno-pedagogiczne i psychoterapeutyczne. Ważne jest również, że większość instytucji zajmujących się zapobieganiem, poradnictwem i terapią pracuje z ustalonym rocznym budżetem. Oznacza to, że nie muszą one zabiegać o pojedynczych klientów, którzy zapewnią im środki na działanie. Dzięki temu mogą się skupić na samej pracy. Zapewnia to z jednej strony dużą różnorodność instytucji, z drugiej nieograniczony dostęp do terapii.

#### ***Wyniki działania berlińskiego systemu w 1985 roku***

Berliński system wprowadził rozróżnienie między dwoma rodzajami pracy pomocowej. Pierwsza polega na tym, że uzależnieni od narkotyków są bezpośrednio otaczani opieką i umieszczani w ośrodkach wolnych od narkotyków, przede wszystkim w stacjonarnych, terapeutycznych instytucjach różnych typów. Celem takiego działania jest natychmiastowe oderwanie ich od środków uzależniających. Drugi obszar działania polega na pomocy narkomanom, ale bez natychmiastowego pozbawienia ich używek. Pomoc polega wówczas na udzielaniu porad (w tym prawnych). Taka forma pomocy nazywana jest „towarzyszeniem nałogowi”. Pomoc ta jest porównywalna

---

z terapiami polegającymi na stosowaniu „zamienników” narkotyków, takich jak np. metadon.

Wewnątrz najbardziej radykalnego środowiska, jakim są uzależnieni od opiatów (w 1985 roku około 8000 osób) pomoc objęła ponad 5000 uzależnionych. Polegała ona na poradach telefonicznych czy rozmowach ze *street-workerami*. Z tej liczby prawie 2000 osób było otoczonych opieką w ramach programu „towarzyszenie nałogowi”. O takich przypadkach mówi się wówczas, gdy dana osoba co najmniej trzykrotnie uczestniczyła w rozmowie osobistej lub telefonicznej lub korzystała z pomocy w innej formie. Około 1300 narkomanów objętych było działaniami prowadzącymi do pełnej wolności od narkotyków przede wszystkim poprzez długoterminowe, stacjonarne leczenie ambulatoryjne.

Te liczby odnoszą się tylko i wyłącznie do uzależnionych od narkotyków, a nie innych, którzy również mają „swoje” grupy samopomocowe i inne instytucje pomocowe: alkoholików, uzależnionych od lżejszych narkotyków, takich jak np. haszysz.

C.W. Mueller, Samopomoc. Podręcznik wprowadzający. Beltz Verlag Weinheim/Basel 1993

Tłumaczenie z języka niemieckiego Piotr Henzler



Klaus Balke

## O rozwoju grup samopomocowych w Niemczech

Wiele z tego, co dzisiaj w Niemczech jest określane jako nowy „ruch samopomocowy”, powstało na bazie rozwoju społeczno-politycznego zapoczątkowanego w 1968 roku. Jedną z istotnych cech tamtej, łatwo rozpoznawalnej, „generacji przełomu” było zwracanie się przeciw państwowej i co szczególnie ważne w przypadku grup samopomocowych przeciw profesjonalnej nadmiernej kurateli i opiece.

Od początku lat siedemdziesiątych rozpoczął się proces tworzenia grup samopomocowych zajmujących się kobietami. Równocześnie osobom zaangażowanym chodziło o zorganizowanie forów, na których mogliby prezentować osobiste doświadczenia. Wreszcie, od połowy lat siedemdziesiątych zaczęły się organizować liczne grupy dotyczące ochrony zdrowia, z których większość dotyczyła problemów związanych z psychospołecznymi aspektami poszczególnych problemów.

Od połowy lat siedemdziesiątych można mówić o gwałtownym wzroście liczby grup samopomocowych. Niektórzy od tego czasu zaczynają nazywać to już „ruchem samopomocowym”.

Rozwój w latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych trwa w Niemczech nieprzerwanie. Nie ma wprawdzie żadnych pewnych danych, ale według szacunków liczba grup samopomocowych w Niemczech wynosi dzisiaj (w latach dziewięćdziesiątych) około 70 tysięcy.

Początek wpierania grup samopomocowych przez instytucje, takie jak np. punkty kontaktowe grup samopomocowych, datuje się na połowę lat siedemdziesiątych. Przyczyną ich powstania było przeświadczenie, że większość grup samopomocowych nie jest w stanie powstać sama i że większość dotkniętych potrzebuje wsparcia i dodania odwagi. I to niezależnie od tego, czy chodzi o członków-założycieli grupy, czy już o wspieranie jej normalnej działalności. To zjawisko potwierdziło wiele badań, jakie przeprowadzono nad grupami samopomocowymi.

Punkty kontaktowe grup samopomocowych rozwijały się z biegiem lat jako niewielkie instytucje, które pracowały nad konkretnymi problemami i kierowały swoją ofertę do tych, którzy poszukiwali rad i pomocy. Podejmowały się zadań, które nigdzie indziej w ten sposób nie były realizowane.

W ostatnich latach sieć społecznych punktów kontaktowych znacznie się zagęściła w Niemczech i to zarówno w starych, jak i w nowych landach. W maju 1996 roku było około 270 instytucji, które działały przy NAKOS (Krajowym Punkcie Informacji i Kontaktu ds. Tworzenia i Wsparcia Grup Samopomocowych) w Berlinie jako lokalne instytucje wspierające ruch samopomocowy. Nie wszystkie z nich są punktami kontaktowymi w wąskim znaczeniu, działającymi jako samodzielne instytucje, zapewniając pomoc personalną, lokalową czy wyposażeniową. Niektóre z tych punktów są stowarzyszone z organizacjami zawodowymi czy różnymi innymi instytucjami,

---

na przykład przy urzędach związanych ze służbą zdrowia, ośrodkach pomocy społecznej, szpitalach, itp.

W poszczególnych przypadkach różnił się zakres wsparcia i krąg adresatów, ale wszystkie te punkty zajmowały się rozwiązywaniem problemów, to znaczy informowały o wszystkich nowych grupach samopomocowych w regionie i pośredniczyły bezpłatnie w nawiązywaniu wzajemnych kontaktów. Badania pokazują, że pracownicy innych służb w niektórych regionach również uważali, że nie są w stanie przedstawić takiej oferty społeczeństwu.

Budowanie i rozwój punktów kontaktowych osiągnęło w Niemczech bardzo dużą skalę dzięki czteroletniemu „programowi modelowemu” (1987-91) ówczesnego Ministerstwa ds. Młodzieży, Rodziny, Kobiet i Zdrowia. Program ten dotyczył właśnie Punktów wspierających działanie grup samopomocowych. W 16 miejscach utworzono punkty kontaktowe, które przez przygotowanie wcześniej zapewnionych zasobów infrastrukturalnych doprowadziły do powstawania nowego „krajobrazu” samopomocowego. Oczywiście program ten wiązał się również z opieką nad tymi grupami, a nie tylko z pomocą przy ich zakładaniu.

W celu rozwinięcia ruchu samopomocowego również w nowych landach niemieckich w 1991 roku nowo powstałe Ministerstwo ds. Rodziny i Seniorów przyjęło pięcioletni program modelowy (do końca 1996 roku) „Zapewnienie społecznej samopomocy w nowych landach”. Tym razem w 17 miejscach umożliwiono utworzenie punktów kontaktowych, które miały „towarzyszyć” przy zakładaniu i rozwoju grup samopomocowych.

Popieranie działania grup samopomocowych przez tworzenie punktów kontaktowych stało się przede wszystkim poprzez realizację dwóch programów modelowych dla 16 krajów związkowych i komun (miast i okręgów) jednym z zadań, z których już nie mogą się wycofać. W coraz większej liczbie landów znajdują się pieniądze, które przekazywane są na finansowanie rozwoju i pracę punktów kontaktowych grup samopomocowych, często tworzonych przez same jednostki administracyjne.

W ostatnich miesiącach wspieranie działalności grup samopomocowych i punktów kontaktowych dostało nowy impuls na mocy ustawy w ich finansowanie muszą się włączyć kasy chorych. Już w reformie służby zdrowia z 1989 roku określone były szczególne obszary ustawowego ubezpieczenia zdrowotnego, które określały zasady prewencji i opieki zdrowotnej. Jednym z ich obszarów była działalność grup samopomocowych. W reformie systemu ochrony zdrowia z 1992 roku znalazł się zapis, że *kasy chorych mogą wspierać działanie grup samopomocowych i punktów kontaktowych zajmujących się zdrowiem i rehabilitacją poprzez dotacje*. Władza argumentowała ten zapis, mówiąc, iż *działania grup samopomocowych i punktów kontaktowych dzięki dotacjom mogą być wzmocnione i przez to polepszyć się może poziom opieki zdrowotnej i samego zdrowia społeczeństwa*.

---

## **Wykorzystanie punktów kontaktowych grup samopomocowych**

Przedstawiamy tutaj praktyczną wartość takich instytucji dla wsparcia grup samopomocowych, dla sukcesu przy zabieganiu o przyjacielski „klimat samopomocowy” w instytucjach zabezpieczenia społecznego i w społeczeństwie.

Instytucje zabezpieczenia zdrowotnego i społecznego (szpitale, poradnie, opieka społeczna, publiczna służba zdrowia) doradzają i pomagają, generalnie mówiąc, w przypadku określonych chorób czy społecznych lub psychicznych problemów. Czasami wspierają one też grupy samopomocowe w swoich obszarach działalności (np. nałogi, nowotwory, samotne matki). Punkty kontaktowe organizacji samopomocowych są natomiast „przekrojowymi organizacjami”. One pracują i doradzają mając na względzie nie tylko określone choroby czy problemy, ale generalnie kwestie samopomocy.

Można zwrócić się do takiego punktu z każdym pytaniem, które odnosi się do działania grupy samopomocowej.

### **Oferta punktów kontaktowych grup samopomocowych:**

informują i wyjaśniają ideę samopomocy,  
nawiązują kontakt z grupami samopomocowymi,  
wspierają tworzenie grup i przeprowadzane przez nich działania,  
udostępniają lub wyznaczają lokale i urządzenia biurowe do wykorzystania przez grupy,  
pomagają prowadzić dyskusje, które wyjaśniają cele i sposób ich osiągnięcia przez grupę,  
doradzają sposób pracy grupy,  
koordynują wymianę informacji i współpracę różnych grup samopomocowych i tworzą z nich sieć,  
informują o możliwościach finansowego zasilania,  
udzielają rad profesjonalnym instytucjom pomocowym działającym w mieście czy regionie,  
doradzają i wspierają upublicznianie działań,  
są „tubą” grup samopomocowych w pracy dla opinii publicznej,  
sprawują funkcję pośrednika między profesjonalnym systemem zabezpieczeń i grupami samopomocowymi i umożliwiają kontakty ze specjalistami, dziennikarzami i partnerami w zrzeczeniach i administracji.

### **Oferta ta skierowana jest do:**

grup samopomocowych i ludzi zainteresowanych samopomocą,  
instytucji zabezpieczenia społecznego i specjalistów różnych dyscyplin,  
polityków i urzędników,  
opinii publicznej, przede wszystkim do mediów.

Finansowe i personalne wyposażenie punktów kontaktowych jest zróżnicowane w różnych regionach Niemiec. Dlatego nie wszystkie rodzaje wsparcia i pomocy mogą być osiągalne - zależy to od konkretnych warunków. Jednak zawsze znajdziecie w takim miejscu osobę, która zna „krajobraz samopomocy” w regionie, zna zasady tworzenia grup i długotrwałej pracy grup samopomocowych i może pomóc uzyskać dalsze wsparcie.

### **SEKIS, Gazeta Samopomocowa**

Klaus Balke - Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) - Krajowy Punkt Informacji i Kontakt ds. Tworzenia i Wsparcia Grup Samopomocowych

Tłumaczenie z języka niemieckiego i redakcja: Piotr Henzler

Regina Heller

## **Jak działa Punkt Kontaktowy dla samopomocy w Niemczech**

Punkt kontaktowy dla samopomocy w Hameln jest jednym z 16 istniejących w Dolnej Saksonii punktów, które należą do Paritätische Landesverband Niedersachsen e.V., czyli Dolnosaksońskiego Związku Parytetowego.

Punkt ten został założony w 1986 roku, a jego celem było upublicznienie idei pomocy dla samopomocy w okręgu Hameln/Pyrmont.

O tym, że idea ta znalazła zrozumienie i popularność, świadczy ponad 120 grup samopomocowych, które od tego czasu zaczęły działać „pod dachem” tego punktu kontaktowego.

Poniższy raport daje obraz pracy punktu kontaktowego dla parytetowej samopomocy w rejonie Hameln/Pyrmont.

### ***Charakterystyka grup samopomocowych***

Istniejące w okręgu Hameln/Pyrmont grupy samopomocowe można podzielić na trzy kategorie tematyczne. Największym grupą są te, które skupiają ludzi z chronicznymi chorobami, następnie są grupy dla różnego rodzaju nałogowców, a później dla tych, którzy mają problemy psychospołeczne.

Głównym celem spotkań grupowych jest wymiana doświadczeń. Dzięki takiej wymianie każdy członek grupy ma możliwość uzyskania nowych impulsów czy poznania nowych strategii, które pomogą mu ograniczyć niedogodności związane z jego problemem.

Dla wielu ludzi droga do grupy samopomocowej jest wyjściem z izolacji; przestają być pozostawieni sami sobie, doświadczają empatii i wsparcia.

### ***Struktura punktu kontaktowego***

W punkcie kontaktowym dla okręgu Hameln/Pyrmont pracują dwie osoby: pedagog społeczny w wymiarze 30 godzin tygodniowo i praktykantka w tymże zawodzie, w wymiarze 38,5 godzin tygodniowo.

Zasoby lokalowe punktu obejmują pomieszczenie biurowe, mały pokój na około 10 osób, a także dużą salę, w której spotkać się może do 80 osób. Jest również możliwość korzystania z kuchni. Ta duża sala przeznaczona jest na prowadzenie wykładów, organizowanie seminariów i wspólnych spotkań. Jest ona oczywiście dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Jako „pomoc techniczną” można traktować: kopiarkę, telefon, fax, dwa komputery, telewizor i odtwarzacz wideo, flipczarty oraz ruchome ściany, które można wykorzystać do dzielenia sali na kilka mniejszych.

Punkt kontaktowy ustanowił „godziny otwarte” dla wszystkich zainteresowanych: trzy przedpołudnia (poniedziałek, wtorek, czwartek 9.00-12.00) i jedno popołudnie (czwartek, 15.00-17.00). Dodatkowe terminy można uzgadniać indywidualnie.

---

Zasoby finansowe punktu kontaktowego pochodzą z dotacji landowych, środków własnych członków, środków pochodzących od władzy lokalnej (powiatowej) i, w niewielkim stopniu, z dotacji z kas chorych.

Grupy samopomocowe otrzymują wsparcie ze strony miasta i okręgu (powiatu) poprzez fundusz samopomocowy, za którego zarządzanie odpowiada „rada konsultantów”. „Samopomocowa rada konsultantów” składa się z pięciu przedstawicieli grup samopomocowych oraz trzech przedstawicieli wydziałów ochrony zdrowia i społecznego z władz lokalnych. Punkt kontaktowy ma status członka-doradcy.

Grupy samopomocowe z obszaru chorób chronicznych i ludzi uzależnionych otrzymują również w szczególnych przypadkach nieznaczne dofinansowanie z kas chorych.

### ***Zadania i obszary działania punktów kontaktowych***

Obszar działania pozostaje w ścisłym związku z zasadniczym celem istnienia punktów kontaktowych dla samopomocy, mianowicie:

- rozpropagowywanie idei samopomocy,
- tworzenie pozytywnego klimatu dla samopomocy w miejscu działania,
- umożliwienia dostępu jak największej grupy osób do działań samopomocowych,
- wspieranie grup samopomocowych w osiąganiu ich celów,
- pośrednictwo między grupami samopomocowymi a profesjonalnym systemem pomocy.

Znaczącym obszarem działania jest informowanie i doradzanie grupom i ludziom zainteresowanym działaniami takich grup.

### ***Informacja i doradztwo zainteresowanym samopomocą***

Wielu ludzi, którzy zwracają się do punktów kontaktowych dla grup samopomocowych, znajduje się akurat w fazie poszukiwań rozwiązania ich problemu. Potrzebują informacji i wyjaśnienia. Zadaniem pracowników punktu jest znalezienie sposobu rozwiązania tego problemu oczywiście z bezpośrednim udziałem zainteresowanego, ponieważ tylko jego udział może zapewnić pełen sukces działania. Niektórzy po takich poradach decydują się na dołączenie do istniejących grup lub na założenie nowej. Inni znowu decydują się na pomoc psychoterapeuty lub inną formę rozwiązania problemu. Wiele osób przychodzi już z konkretnymi pytaniami o istniejące grupy samopomocowe działające w danym obszarze. Oni już wiedzą, że chcą do nich dołączyć, potrzebują tylko pomocy w skontaktowaniu się z jej członkami. Ci, którzy nie mogą znaleźć odpowiadającej sobie grupy, motywowani są do założenia nowej. W takim przypadku pomoc punktu kontaktowego może wyglądać następująco:

- nagłośnienie faktu zakładania danej grupy w lokalnych mediach,
  - pomoc przy znalezieniu lub udostępnieniu lokalu na zebrania,
  - pomoc przy zakładaniu grupy.
-

### ***Doradztwo i opieka***

Personel punktu kontaktowego stoi ponadto do dyspozycji w przypadku rozwiązywania innych problemów, np.:

- zapewnienie zasobów technicznych i lokalowych,
- wsparcie działań zmierzających do upublicznienia działalności grupy,
- pomoc w kontaktach z fachowcami z danej dziedziny, administracją, kasami chorych, itp.,
- nawiązywanie współpracy z innymi grupami działającymi w tym samym obszarze,
- Organizowanie i przeprowadzanie „wspólnych spotkań” z przedstawicielami innych grup,
- doradztwo w rozwiązywaniu wewnętrznych problemów grupowych,
- interwencje w przypadkach kryzysowych.

### ***Praca „upubliczniana”***

Zadania punktów kontaktowych w tym obszarze skupiają się na informowaniu i zapoznawaniu opinii publicznej z ideą samopomocy, aktywizowaniu działań samopomocowych, a także na propagowaniu akceptacji dla tego rodzaju działań zarówno wśród „przeciętnych obywateli”, jak i profesjonalistów.

Do realizacji tych działań punktu korzystają z następujących instrumentów:

- aktywna komunikacja z mediami,
- wydawanie i produkcja własnych mediów (ulotek, ogłoszeń, gazetek),
- organizowanie wykładów i seminariów, uczestnictwo w większych wydarzeniach, prezentacjach, itp.,
- organizacja co dwa lata „Dni Samopomocy”.

### ***Inne zadania***

Do zadań punktu kontaktowego należy również ścisła współpraca z podobnymi instytucjami z sektora opieki zdrowotnej, prowadzonymi zarówno przez profesjonalistów, jak i inne grupy samopomocowe. Ważna jest również praca w organizacjach regionalnych, spotkania ponadregionalne, np. Dolnosaksońskiego Związku Parytetowego.

### ***Zadania związane z radą konsultantów ds. samopomocy***

Administracja funduszem samopomocowego (przez finansowe zasilanie grup samopomocowych) leży w rękach punktów kontaktowych i obejmuje następujące działania:

- doradztwo dla wnioskodawców,
- przedkładanie wniosków o dotacje,
- organizacja zebrań (trzy, cztery razy do roku),
- obrady rady konsultantów,
- rozwój finansowy.

### ***Zarządzanie i prace organizacyjne***

Do tego obszaru należy m.in. prowadzenie dokumentacji (istniejących grup, spotkań, ewidencji instytucji działających w określonych sektorach, itp.),

---

tworzenie baz adresowych czy spisów zasobów (np. lokali czy wyposażenia technicznego).

Punkty kontaktowe odpowiadają również za zapraszanie na spotkania założycielskie, „wspólne zebrania” czy inne wydarzenia.

Jednym z zadań jest również przygotowanie rocznego sprawozdania z działalności i rozliczenia z lokalnym urzędem odpowiedzialnym za te czynności.

### ***Zakończenie***

Wyżej opisane obszary działalności ukazują zasadniczą działalność punktów kontaktowych grup samopomocowych. Ostatnim aspektem naszej pracy jest zachowanie naszych pracowników wobec ludzi, którzy się do nas zwracają, którzy chcą skorzystać z naszej oferty.

Podstawą naszej pracy jest założenie, że traktujemy ludzi jako ekspertów w ich własnych sprawach. Oznacza to dla nas, że ludzie, którzy pracują w grupach samopomocowych, biorą w swoje ręce swoje życie, mają wiedzę i kompetencje, oraz zrozumienie problemu. My, pracownicy punktów kontaktowych, wspieramy ich tylko przy tym, oferujemy im naszą praktyczną pomoc, motywujemy ich i towarzyszymy im na ich własnej drodze życia.

**Regina Heller** dyrektor punktu kontaktowego  
dla samopomocy w Hameln/Pyrmont

Tłumaczenie z języka niemieckiego Piotr Henzler



**Zacząć, ale jak?**

## Jak tworzyć grupę samopomocową krok po kroku

### I. Samopomoc i grupa samopomocowa

Materiał ten przeznaczony jest dla tych, którzy myślą o stworzeniu nowych grup samopomocowych. Czy należycie do nich? Jakie macie ku temu powody? Czy macie w swoim życiu jakieś trudności, np. cierpicie na ciężką chorobę albo jesteście w specyficznej, obciążającej psychicznie lub społecznie sytuacji, którą chcecie zmienić? Czy jesteście przekonani, że chcecie współpracować z innymi ludźmi, którzy mają takie same problemy jak i Wy?

Wzięcie udziału w grupie samopomocowej lub założenie nowej – jak planujecie jest z reguły dwójako motywowane:

Po pierwsze tłumaczone jest „naporem cierpienia”. Oznacza to, że ludzie stwierdzają, że są w trudnym, czy nawet groźnym położeniu, które stawia ich dotychczasowe życie pod znakiem zapytania. Stwierdzają, że nie może być tak dalej i coś muszą z tym zrobić. Chcą zwrócić się o pomoc – do przyjaciół, do krewnych, a może właśnie do jakiejś grupy samopomocowej.

Wielu ludziom wydaje się bardzo trudne (zwłaszcza mężczyznom), przyznanie się do własnego cierpienia, poczucia krzywdy i problemów. Żyjemy przecież w społeczeństwie, które wysoko ocenia zdrowie i młodość, spryt i sukces, przebojowość i konkurencyjność. I jak w takiej sytuacji przyznać się do bezradności czy choćby potrzeby pomocy? „Napór cierpienia” jest tutaj ważnym czynnikiem pokonującym te przeszkody i pozwalającym się otworzyć.

Drugim motywem jest „zasada nadziei”. Oznacza to, że ludzie dotknięci problemem mają nadzieję, że jest coś do zrobienia, co może zmienić ich sytuację, w przeciwieństwie do rezygnacji, zwątpienia. Mają nadzieję, że samemu mogą coś zrobić dla zmniejszenia dolegliwości czy rozwiązania problemu, że nie muszą przerzucać odpowiedzialności na profesjonalny system pomocy, np. na medycynę.

To, czy ktoś odczuwa w ten sposób własne problemy i rozbudza w sobie nadzieję poprzez aktywność, działanie, zależy na pewno w dużym stopniu od jego własnej osobowości, od indywidualnej „historii życia” i od wcześniejszych doświadczeń z otrzymywaniem i dawaniem pomocy innym. Dużą rolę odgrywają też warunki społeczne, w jakich żyje, jego najbliższe otoczenie.

Zaplanujcie sobie czas, żeby się gruntownie zastanowić, czy rzeczywiście chcecie tworzyć grupę samopomocową. Pytanie, czy „możecie”, jest drugorzędne. Najpierw musicie się zdecydować, czy „chcecie”. Ponieważ budowa takiej grupy wymaga czasu, cierpliwości, a czasami też trochę pieniędzy. W żadnym wypadku nie dajcie się zmusić do tworzenia takiej grupy – to musi być tylko Wasze osobiste postanowienie.

Bywa tak, że reakcja Waszej rodziny, Waszych przyjaciół czy innych ważnych osób na taką decyzję nie będzie pozytywna. Zdarza się, że trzeba stawić czoła różnym przemyśleniom, walczyć z rozprzestrzonymi uprzedzeniami dotyczącymi grup samopomocowych, ze zwracaniem uwagi na trudności i obciążenia, które mogą się pojawić w trakcie pracy. Takie wskazówki powinniście traktować poważnie i przemyśleć – one mogą być rzeczywiście uzasadnione. Z drugiej strony nie możecie za wcześnie się zniechęcać. Początek jest oczywiście trudny, ale skoro tylu się udało, dlaczego nie miałoby się udać i Wam?

Będąc w grupie nie będziecie już nigdy tylko ze swoimi problemami, lecz też z problemami innych ludzi. To może być czasem stresujące. Z drugiej strony grupy samopomocowe mogą pod wieloma względami pozytywnie odmienić Wasze życie – możecie otrzymać pomoc przy „rozpracowywaniu” własnych problemów. Znajdziecie nowych przyjaciół i, być może, będziecie robić rzeczy, o których już nawet nie marzyliście.

Dalszy materiał zawiera większość informacji, które są potrzebne, aby świadomie założyć grupę samopomocową, która będzie miała szansę na sensowne działanie. Na kolejnych stronach znajdziecie informacje, czym w ogóle jest samopomoc i grupy, w jaki sposób grupę założyć, jak znaleźć członków, itp. Ważną częścią jest również przedstawienie zasad pracy i procesów zachodzących w grupie. W ostatniej części poznacie możliwości korzystania z pomocy przy zakładaniu grupy i jej późniejszym funkcjonowaniu.

### **Co oznacza samopomoc?**

Samopomoc jest zawsze tam, gdzie ludzie własnymi siłami pomagają sobie w potrzebie. Początki samopomocy sięgają średniowiecznych gildii. W drugiej połowie XIX wieku ludzie stosowali samopomoc w spółdzielniach produkcyjnych. Poprzez takie i inne zrzeszenia polepszali ludzie swoją sytuację życiową.

W 1935 roku założona została w Stanach Zjednoczonych pierwsza grupa samopomocowa skupiająca uzależnionych od alkoholu anonimowych alkoholików. Odtąd na całym świecie zaczął się ruch alkoholików, którzy wszyscy pracowali nad przestrzeganiem „programu 12 kroków”. Po drugiej wojnie światowej zakładano organizacje samopomocowe. Reprezentowały one interesy ludzi, którzy cierpieli z powodu chorób i inwalidztwa. Od końca lat siedemdziesiątych istnieją grupy, których członkowie pomagają sobie nawzajem w codziennych sprawach, których z różnych powodów nie mogą sami rozwiązać. Dzisiaj z pojęciem samopomoc kojarzy się szerokie spektrum różnych zjednoczeń, które różnią się swoimi celami, formami organizacyjnymi i sposobami pracy. Ugrupowanie, które wybijają się najmocniej z całej rzeszy „samopomocy”, to grupy samopomocowe organizacji samopomocowych i inicjatywy samopomocowe.

---

### **Organizacje samopomocowe**

Organizacje samopomocowe są dużymi, z reguły ponadregionalnymi zjednoczeniami chorych i inwalidów, członków ich rodzin i medycznych specjalistów. Dążą do polepszenia sytuacji życiowej ludzi, którzy cierpią z powodu kalectwa lub chronicznej choroby. Troszczą się o lepszą opiekę medyczną i społeczną dla ludzi dotkniętych. Organizacje samopomocowe informują o przyczynach, skutkach i zjawiskach towarzyszących chorobom i inwalidztwu. Prowadzą pracę „upublicznią” i świadczą pomoc medyczną, techniczną i prawną (np. kursy gimnastyczne dla reumatyków, porady żywieniowe, udzielają informacji na temat dbania o protezy i wszczepione organy, odpowiadają na pytania dotyczące pomocy socjalnej i zabezpieczenia społecznego).

### **Inicjatywy samopomocowe**

Inicjatywy samopomocowe dążą do likwidacji społecznych, ekologicznych i politycznych niedomagań. Angażują się w określonym celu: stworzenie nowego placu zabaw dla dzieci, pracy na rzecz czystszej otoczenia, pomocy bezrobotnym, itp. Członkowie inicjatyw samopomocowych pracują przy organizacji imprez informacyjnych, punktów informacyjnych w popularnych miejscach, wydają pisma okolicznościowe, tworzą informacje prasowe albo zbierają podpisy wyrażające powszechne poparcie dla realizacji założonego przez nich celu. Inicjatywy samopomocowe rzadko działają jako związki czy zrzeszenia. Odpowiednio dla postawionych celów pracują lokalnie lub regionalnie. W przeciwieństwie do organizacji samopomocowych, inicjatywy samopomocowe są stosunkowo krótkotrwałe. Rozwiązują się wkrótce po osiągnięciu celu. Inicjatywy samopomocowe uwrażliwiają opinię publiczną na bieżące tematy, problemy. Przez to są często motorem większych lub mniejszych zmian społecznych.

### **Dlaczego grupy samopomocowe? Jak one mi pomagają?**

Grupy samopomocowe są pewną formą społecznej wspólnoty. One stwarzają możliwość nawiązania nowych kontaktów i zaspokajają potrzebę posiadania i utrzymania kontaktów z sąsiadami czy krewnymi.

### **Jak dokładnie zdefiniować grupę samopomocową?**

Grupy samopomocowe są dobrowolnymi, zwykle luźnymi zjednoczeniami, których działalność skierowana jest na wspólne zwalczanie chorób, psychicznych i społecznych problemów, którymi wy - albo sami bezpośrednio albo pośrednio jesteście dotknięci problemem. Celem ich działania jest zmiana waszego osobistego stanu życiowego i często też uzyskanie wpływu na obszar społeczny lub polityczny związany z danym problemem. Z reguły, podczas cotygodniowych spotkań kładzie się nacisk na identyfikację, równouprawnienie, wspólną rozmowę oraz wielostronną pomoc. Grupa jest przy tym środkiem, która zwalcza zewnętrzną (społeczną) i wewnętrzną (psychiczną, duchową) izolację. Cele grup samopomocowych kierują się przede wszystkim na ich członków, a nie na osoby stojące z boku. Przez to odróżniają się od innych form zaangażowania obywatelskiego. Grupy

---

samopomocowe nie są prowadzone przez profesjonalnych „pomagaczy”. Niektóre jednak korzystają od czasu do czasu z pomocy profesjonalistów w określonych sprawach.

### **Grupy samopomocowe - rodzaje**

W tej części przedstawiamy Wam cztery typy grup samopomocowych, abyście nabrali wyobrażenia o złożoności „krajobrazu samopomocowego”. Ta prezentacja powinna dla Was być także pewnym impulsem do przemyślenia tego, jaką formę grupy samopomocowej chcielibyście stosować, o co Wam chodzi i jak najlepiej to urzeczywistnić.

W małych grupach dyskusyjnych może uczestniczyć od 6 do 12 osób, regularnie rozmawiać o swoich wspólnych problemach, trudnościach i sprawach. Zorganizowani są na zasadach partnerskich, równoprawnie nie ma żadnego przewodniczącego, porządku dnia czy innych formalności. Grupowa dyskusja rodzi się sama z siebie i nie potrzebuje jakiegoś specjalnego programu. Jeśli pojawiają się jakieś przeszkody, mogą one zostać ominięte dzięki wspólnej samorefleksji, wymianie doświadczeń z innymi grupami albo dzięki radzie osób z zewnątrz, spoza grupy np. współpracownika z centrum informacji samopomocowej.

Niektóre grupy, szczególnie skupiające chorych na nowotwory lub reumatyzm, kobiety w średnim wieku, „Grubasy” czy rodzice „nadaktywnych” dzieci, zwracają się też do innych współdotkniętych, do ich bliskich i do opinii publicznej. Oni oferują im informacje i porady. Ta pomoc oferowana jest więc nie tylko członkom własnej grupy, ale także osobom z zewnątrz, które nie chcą należeć do jakiegokolwiek grupy. Może to odbywać się w formie zinstytucjonalizowanej, np. poprzez organizację spotkań („godzin otwartych”) albo własnych, małych poradni.

Świadomość ekologiczna i zdrowotna ciągle wzrasta. Z tego też powodu powstaje coraz więcej grup samopomocowych, których tematyką nie są problemy pojedynczych osób, lecz problemy społeczne. Połączywszy uzyskane w grupie zrozumienie i siłę, zaczynają działać też na scenie politycznej, stają się coraz bardziej zorganizowane i ustrukturalizowane. Często wybierają rzecznika i koncentrują się w szczególności na publicznym działaniu.

Niektóre grupy, w szczególności tworzone przez chronicznie chorych i niepełnosprawnych, należą do większych organizacji samopomocowych, jednoczących osoby z podobnymi problemami - w Niemczech jest to np.: Społeczeństwo ze stwardnieniem rozsianym (Multiple-Sklerose-Gesellschaft), Liga Reumatyków (Rheuma-Liga) czy Niemiecki Związek Diabetyków. Takie organizacje samopomocowe są w większości bardzo ustrukturalizowane i rejestrowane jako związki użyteczności publicznej, pobierają składki członkowskie, otrzymują czasami znaczne darowizny.

---

Grupy należące do czwartej kategorii rozpowszechniają informacje w broszurach i gazetach członkowskich. W tych organizacjach dotknięci problemem, protektorzy i obeznani z problemami fachowcy wspólnie reprezentują na zewnątrz często duże grupy pacjentów, na przykład wobec kas chorych i innych instytucji zabezpieczenia społecznego, przed lekarzami, politykami i administracją.

Grupy samopomocowe mogą więc pracować całkiem różnie i dlatego mogą mieć też różnego rodzaju struktury organizacyjne i sposoby działania. Granice między poszczególnymi typami są zresztą często płynne i nieraz mamy do czynienia z modelami mieszanymi.

Najpopularniejszą formą grup samopomocowych, a zarazem najłatwiejsza do zorganizowania, to forma opisana w punkcie pierwszym. Poniżej znajdziecie bardziej szczegółowy jej opis:

Grupy samopomocowe są zrzeszeniami od sześciu do dwunastu osób. Członkowie takiej grupy znajdują się w podobnej sytuacji życiowej albo są dotknięci podobnym problemem, mają podobne trudności. Celem ich wspólnej pracy jest zwalczenie społecznych, osobistych lub zdrowotnych obciążeń. Zależy im również na poprawie sytuacji życiowej poszczególnych członków i wzmocnieniu ich możliwości współżycia społecznego. Grupy samopomocowe pracują bez formalnych i profesjonalnych osób przewodzących. Kształtują się w formie takiej, jaka najbardziej odpowiada ich członkom. Metodą grup samopomocowych są regularne zwykle cotygodniowe wspólne i równe rozmowy. Ludzie, którzy działają w grupie samopomocowej, wzmacniają się nawzajem dzięki wzajemnemu zaufaniu członków grupy. Oni wzmacniają swoje poczucie wartości i uczą się, jak poprawić swoje stosunki z ludźmi spoza grupy. Członkowie grup rozwijają przez swoją pracę solidarność, zrozumienie i wzajemną pomoc. Będąc w grupie, każdy działa w pewnych ochronnych ramach, w których może rozwiązywać swoje codzienne problemy i trudności. Członkowie grupy uczą się jeden od drugiego i wszyscy wspólnie: wymieniają poglądy i szukają rozwiązań, które pomogą w zwalczaniu trudności dnia codziennego. Aby taką formę działania wprowadzać w życie, grupy muszą mieć myśl przewodnią, misję, która kieruje ich poczynaniami.

## **II. Organizacja grupy samopomocowej**

Jeśli się zastanawiacie, czy dołączyć do grupy samopomocowej, pomoże Wam odpowiedź na jedno ważne pytanie. Czy odpowiada Wam współpraca z innymi „dotkniętymi”, którzy pomagają sobie własnymi siłami?

Jeśli nie jesteście przekonani, że w Waszej aktualnej sytuacji pomoc obcych ludzi może się przydać, grupa samopomocowa Wam nie pomoże. W takiej sytuacji warto zwrócić się o inną pomoc do odpowiednich ludzi czy instytucji. Jeśli chcecie robić coś innego, macie oprócz grup samopomocowych wiele innych możliwości, innych aktywności, w które możecie się zaangażować.

---

Korzyści z pracy w grupie samopomocowej będziecie odnosić wówczas, gdy:  
chcecie robić coś sami dla siebie,  
macie chęć i siłę, żeby pracować nad swoją obecną sytuacją, chcecie wymieniać się swoimi doświadczeniami z ludźmi, którzy skarżą się na podobne trudności,  
chcecie budować relacje z innymi ludźmi, nawiązywać kontakty, znajomości.

Gdy zdecydujecie się na pracę w grupie samopomocowej, macie dwie możliwości stania się jej członkami: możecie albo dołączyć do grupy już istniejącej, albo możecie założyć swoją własną grupę.

W rzeczywistości jest o wiele więcej grup samopomocowych niż możecie przypuszczać. Ponieważ jednak stosunkowo rzadko działają one na forum publicznym, pojedyncze grupy są dosyć mało znane. Jest więc możliwe, że w waszym regionie istnieje już grupa zajmująca się danym tematem, która chętnie przyjmie nowych członków.

Niektóre grupy samopomocowe szukają nowych członków dając ogłoszenia do gazet. Możecie więc w ten sposób nawiązać kontakt z interesującą Was grupą.

Możliwe jest też, że kontakt do grupy znajdziecie w poradniach czy u lekarza.

Najpewniejszą jednak metodą dowiedzenia się, jakie grupy samopomocowe pracują w Waszej okolicy, jest zwrócenie się do punktów kontaktowych grup samopomocowych – więcej na temat tych instytucji znajdziecie w dalszej części tego materiału. Kiedy zwrócicie się do takiej instytucji, zostaniecie poinformowani i dowiedziecie się o możliwości dołączenia do działających już grup.

Kiedy dołączacie do istniejącej już grupy, uwzględnijcie proszę, że trafiacie w miejsce, gdzie obowiązują już pewne reguły, wytworzyły się pewne więzi, obecne są pewne przyzwyczajenia. Będziecie musieli być cierpliwi, chcąc dołączyć do takiego organizmu i pragnąc włączyć się w jego pracę i życie.

### ***Na co zwracać uwagę przy zakładaniu grupy samopomocowej?***

Na podstawie wielu doświadczeń związanych z zakładaniem grup samopomocowych możemy stwierdzić, że u osoby zakładającej najwięcej obaw budzi kwestia, czy znajdą się inni zainteresowani współpracą. Wielu inicjatorów uważa, że zakładając grupę, sami są odpowiedzialni za jej działanie i muszą ewentualnie innych prosić o pomoc. To nie jest właściwe myślenie i należy się go wystrzeżać!

Kiedy inicjujecie powstanie grupy samopomocowej, nie oznacza to, że Wy tej grupie przewodzicie, że Wy nią kierujecie. Wy robicie tylko pierwszy krok. Każdy członek grupy jest natomiast odpowiedzialny za samego siebie i za całą grupę.

Jest wiele bardzo różnych możliwości osiągania zamierzonych przez grupę celów. Przy poszukiwaniu członków przemyśleć trzeba dwie sprawy:

Jeśli poszukując nowych członków upublicznicie swój własny adres i numer telefonu, musicie się liczyć z tym, że te dane będą już przez długi czas kojarzone z grupą – zarówno podczas jej tworzenia, rozszerzania, jak i norma-

---

Inego działania. Tego procesu nie da się ani kontrolować ani powstrzymać. Dla pracy grupowej w dalszej perspektywie czasowej jest korzystniej, jeśli wszyscy członkowie dobrze się poznają na początku. Wtedy możliwa jest wspólna praca przy tworzeniu grupy i nawiązywania bliższych znajomości. Jeśli wszyscy członkowie dopiero się poznają, trzeba zwrócić uwagę, żeby poszczególne osoby nie miały wspólnych znajomych poza grupą. Wzajemne zaufanie i jedność, rozmowy na intymne tematy – to wszystko może mieć miejsce tylko w przypadku dochowania milczenia poza grupą.

### ***Jak znaleźć członków do nowej grupy samopomocowej?***

Przy poszukiwaniu członków możecie się zwracać o różnorodną pomoc. Jeśli poznacie wszystkie możliwości, nie będzie się wam wydawało to trudne i szybko zdecydujecie się na zainicjowanie działalności takiej grupy.

Jeśli decydujecie się na zakładanie grupy o bardzo wyspecjalizowanym temacie (np. rzadkiej choroby), może okazać się trudne znalezienie wystarczającej liczby zainteresowanych. Aby więc taka grupa mogła powstać, niezbędna jest intensywna kampania medialna. Wsparcie w tym działaniu można również uzyskać w punktach kontaktowych.

Pomoc przy tworzeniu grup samopomocowych znajdziecie również w innych instytucjach publicznych – uniwersytetach, parafiach, przychodniach, itp. One mogą np. zaprezentować szerszemu gronu Wasze zamiary, zorganizować zapisy chętnych, itp.

Trzecią metodą pozyskiwania członków jest zwrócenie się bezpośrednio do osób, które mają styczność z potencjalnie zainteresowanymi. Mogą to być lekarze, księża, pracownicy socjalni, itp.

Jeśli chcecie na przykład założyć grupę samopomocową dla ludzi chorych na nerki, innych chorych powinien zachęcać lekarz, aby się do Was zgłaszali. Może im przekazywać Wasze zamiary, daty spotkań, itp.

Konieczne jest, abyście porozmawiali z osobą, która ma ewentualnie kierować do Was osoby zainteresowane pracą w takiej grupie. Opiszcie dokładnie, jaką metodę przyjęliście, czego oczekujecie od grupy i jak grupa będzie pracować.

Główna zaleta takiego rozwiązania tkwi w tym, że potencjalni członkowie mogą się dowiedzieć o grupie i zgłosić do niej bez angażowania osób trzecich, bez informowania innych, że ma się jakiś problem. Obowiązek milczenia, jaki mają pośrednicy, chroni ich dodatkowo. Dlatego też metoda ta jest szczególnie polecana na terenach wiejskich.

Wadą zaś jest stosunkowo ograniczony zasięg takiego informowania. Jeśli chcecie np. założyć grupę skupiającą ludzi z problemami małżeńskimi i zwracacie się o pomoc w znalezieniu członków do księdza, Waszymi potencjalnymi współgrupowiczami będą tylko ludzie określonego wyznania, chodzący do kościoła. Wówczas grupie może brakować różnorodności światopoglądu członków, który jest niezbędny dla prawidłowego, efektywnego funkcjonowania grupy.



### ***Kto wchodzi w skład grupy samopomocowej?***

Przyczyny włączania się do grupy są zróżnicowane w zależności od konkretnego członka i zwykle bardzo osobiste. Dlatego pomocne jest poinformowanie siebie o tym nawzajem. Powinniście porozmawiać w grupie otwarcie na temat motywów, życzeń, nadziei, ale także i o strachu i obawach. Może się okazać, że zgodzicie się co do tego, co jest dobrym uzupełnieniem waszych poglądów i celów, i stwierdzicie, w jakich obszarach ewentualnie nie jesteście zgodni.

Pobudki mogą być następujące:

- chęć znalezienia wyjścia z rozpacz, przywrócenie odwagi do życia,
- życzenie, aby w czasie spotkań z innymi ludźmi poznać się z nimi lepiej,
- chęć pogłębienia wiedzy na temat choroby czy innej przypadłości,
- chęć zdobycia wsparcia i zrozumienia u ludzi, którzy są w podobnej sytuacji życiowej,
- chęć zawarcia nowych przyjaźni w pewnym kręgu, w którym czują się dobrze i zrozumiani,
- chęć wspierania innych członków grupy,
- chęć wspólnego planowania aktywności i ich realizacji,
- chęć upublicznienia problemów i poinformowania niedoinformowanych,
- chęć zaangażowania się w rozwiązywanie określonych problemów,
- chęć normalnego życia mimo ciężkiej choroby,
- chęć przełamania izolacji,
- chęć zdobycia wpływu na medyczny i społeczny system zabezpieczeń.

W grupach samopomocowych spotykają się ludzie, którzy:

- są gotowi do rozmowy o sobie, swoich słabościach i silnych stronach,
- o trudnościach i tęsknotach,
- mają wspólny temat i chcą wspólnie nad nim pracować,
- wierzą, że możliwa jest zmiana, przeobrażenie dokonane własnymi siłami,
- wspólnie z innymi.

### ***Jak duża powinna być grupa samopomocowa?***

Grupa samopomocowa powinna mieć nie mniej niż 6 i nie więcej niż 12 członków.

Przy mniejszej ilości osób może w grupie brakować niezbędnej wielości poglądów. Równocześnie zwłaszcza w fazie początkowej członków może blokować strach przed rozbięciem grupy, którym mogłoby zaowocować wypowiedzanie bardziej skrajnych poglądów na jakiś temat.

Przy większej ilości członków to, co się dzieje w grupie, może być niewidoczne lub niewyraźne dla dużej części osób. Dla niektórych może zostać za mało czasu, aby wypowiedzieć swoje opinie podczas zebrań. Stworzenie więzi międzyludzkich może być również trudne przy takiej ilości osób. Nie rozwijają się wówczas żadne osobiste stosunki między uczestnikami. Dodatkowo, w takiej sytuacji powstaje zhierarchizowana i zbiurokratyzowana struktura wewnątrz grupy.

To zajmie trochę czasu, zanim powstaną silne więzi między członkami. Z do-

---

świadczenia wynika, że podczas pierwszych pięciu spotkań 30% uczestników zawiera bliższe znajomości. Nowi zainteresowani, którzy już po założeniu grupy dołączyli do niej, współpracują lub odchodzą.

Dobrym pomysłem jest wprowadzenie zasady, że po pierwszych pięciu spotkaniach członkowie decydują, czy chcą nadal razem pracować czy też, z dowolnego powodu, rezygnują z dalszych wspólnych prac.

Jak w grupie jest już odpowiednia ilość osób i wiadomo, że są one „na stałe”, możecie wspólnie podjąć decyzję, czy chcecie przyjąć nowych członków.

### ***Co robi grupa samopomocowa, jeśli nagle jeden z członków przestaje przychodzić na zebrania?***

Wiele grup samopomocowych niestety doświadcza tego, że jakiś członek nagle bez wcześniejszego poinformowania przestaje się pojawiać na spotkaniach. Kto w ten sposób oddala się od grupy, łamie zasadę „przywiązania” do grupy.

Ponieważ w takiej sytuacji nikt nie zna motywów odejścia, pojawia się wiele pytań, które męczą członków grupy:

Czy to tylko przerwa czy rzeczywiście koniec?

Czy zrobiliśmy coś nie tak? Czy zraniliśmy go?

Czy coś mu się stało, że przestał przychodzić?

Czy przestał się już interesować grupą?

Takie dywagacje rodzą strach we wszystkich członkach grupy. Przy tym jednak pojawia się pewna szansa, która może być wykorzystana do dalszej pracy grupowej.

Być może osoba ta stwierdziła, że w grupie coś nie idzie tak, jak powinno, jednak nie zdecydowała się na poruszenie tego tematu publicznie. Daje to jednak impuls do rozmów w grupie na temat jej funkcjonowania. Członkowie powinni spróbować stwierdzić, czy wspólna praca odpowiada im potrzebom. Zastanowić się, jak się czują w grupie? Czy są jakieś tematy, które są ważne, a nie zostały jeszcze omówione?

Czy mogą się członkowie zachowywać beztrąsko, czy są może konflikty, które nie zostały rozwiązane? Wynik takiego zastanowienia powinien pokazać, że wszyscy zadowoleni są z wykonywanej obecnie pracy. Może się jednak okazać, że członkom zależy na czymś, co do tej pory nie było poruszane, a można wpleść w „program” pracy grupowej. Lub coś w niej zmienić.

Niezależnie od wyników członkowie nie powinni zaniedbywać rozmów o uczuciach, które powstały w wyniku niezapowiedzianego odejścia jednego z członków. Dla wszystkich jest to ważne, aby móc uzewnętrznić swoje zaskoczenie, smutek, itp.

Po takiej rozmowie członkowie decydują wspólnie, czy są gotowi na rozmowę z tą osobą, która odeszła i czy zgodziliby się na jej powrót do grupy, gdyby o to poprosiła.

### ***Jak grupa może przyjmować nowych członków?***

Ten, kto dołącza się do istniejącej już grupy samopomocowej, natrafia na istniejące już więzi międzyludzkie, relacje, przyzwyczajenia, itd. I musi się do nich dopasować. Nowi w grupie muszą się dobrze poznać ze starymi

---

członkami. Do tego wszyscy potrzebują czasu, siły i ochoty.

Im dłużej grupa istnieje, tym trudniej nowemu członkowi do niej wejść. Starsi członkowie muszą być gotowi do otwarcia się na nowe, nieznane osoby.

Ta gotowość może wpływać pozytywnie na rozwój grupy, jeśli wszyscy zgadzają się na przyjęcie nowych członków i nikt nie czuje się do tego przymuszony.

Decyzja o przyjęciu nowych członków dotyczy całej grupy i wymaga czasu. Sprawa ta musi być poruszona we wspólnej rozmowie. Członkowie zastanawiają się, czego oczekują od nowych osób. Być może stwierdzają, że przez otwarcie grupy próbują omijać inne problemy i inne decyzje związane z grupą, które jednak trudniej podjąć niż decyzję o poszerzeniu składu. Ale to nie jest metoda – jeśli ktoś np. kłóci się z innym członkiem, pojawienie się nowych ludzi nie rozwiąże tego problemu. W takiej sytuacji powinien być najpierw rozwiązany konflikt między dwoma członkami, a dopiero później grupa może wrócić do tematu zwiększania liczby uczestników.

Po tym, jak członkowie zdecydują się na powiększenie grupy, jej otwarcie, wszyscy muszą pracować nad przygotowaniem nowych członków. Oni są gotowi na otwarcie przed nimi i rozmowy o osobistych sprawach. Te założenia muszą być spełnione, aby udała się współpraca i realizowana krok po kroku praca grupowa.

### ***Czy grupa może zdecydować o nieprzyjmowaniu nowych członków?***

W określonych sytuacjach, określonych etapach pracy grupowej byłoby niewskazane podejmowanie decyzji o powiększaniu grupy: jeśli członkowie od kilku zebrań intensywnie pracują nad jakimś problemem, kiedy omawiane są jakieś sytuacje konfliktowe, które mają wpływ na przebieg zebrań, itp.

Doświadczenie uczy, że dla wielu grup jest bardzo trudne podjęcie decyzji o nieprzyjmowaniu nowego członka. Oni sami dobrze wiedzą, jak praca w grupie pomaga osobom z różnymi problemami i nie chcą innych pozbawiać takiej możliwości.

Członkowie grupy muszą jednak wiedzieć, że szkodzą sami sobie, jeśli bez żadnych ograniczeń otwierają się na nowych ludzi. Grupa straci zdolność do pracy i po prostu przestanie potrzebować nowych członków. Ci, którzy szukają grupy, mogą się przecież zwrócić do punktu kontaktowego grup samopomocowych, gdzie dowiedzą się, czy jakaś grupa w ich regionie jest akurat na etapie poszukiwania nowych członków. A jeśli nie ma takiej, to pomogą w założeniu nowej.

Jeśli jednak w okolicy nie ma żadnego punktu kontaktowego, można w grupie zastanowić się, czy członkowie są gotowi do pomocy przy zakładaniu nowej grupy samopomocowej. Z nowopowstałej grupy może także korzystać grupa dotychczasowa – obie będą miały możliwość wymiany doświadczeń i wzajemnego wspierania się podczas pracy.

### ***Co się dzieje, gdy członek opuszcza grupę?***

Kto się dołącza do grupy, nie zobowiązuje się, że pozostanie w niej przez nieograniczony czas. Przynależność do grupy jest dobrowolna i trwa tyle, ile chce sam członek – o ile przestrzega reguł, np. punktualności i regularnie

---

uczęszcza na zebrania.

Decyzję o opuszczeniu grupy muszą zaakceptować wszyscy członkowie. Ważne jest, aby odchodzący członek o swojej decyzji poinformował podczas wspólnego spotkania. Pozostali członkowie powinni na najbliższym zebraniu wspólnie omówić następujące kwestie:

Co oznacza dla nas, że on już nie chce brać udziału w naszych spotkaniach? Czy jest nam smutno z tego powodu czy jesteśmy rozczarowani?

Jakie relacje nas z nim łączyły?

Czy ktoś z nas będzie utrzymywał z nim kontakt poza grupą?

Taka rozmowa pomaga odnaleźć się w nowej sytuacji i opanować różne uczucia, które mogą się łączyć z oddzieleniem jakiegoś członka.

### ***Jak może dojść do częstej wymiany członków?***

Każda grupa samopomocowa stoi przed pytaniem, czy powinna przyjmować nowych członków. Jeśli takie pytanie dotąd się nie pojawiło, może mieć miejsce następująca sytuacja:

Grupa spotyka się raz w tygodniu. Od dłuższego czasu pojawia się raz na dwa tygodnie nowa osoba, która jest zainteresowana współpracą w grupie. „Nowi” pojawiają się od czasu do czasu, na przykład po dwóch zebraniach. Podstawowych członków jest sześciu, którzy od czasu założenia grupy regularnie uczestniczą w jej pracach.

Zamiast jednak zajmować się swoimi sprawami, zajmują się tymi „nowymi”. Dają im okazję wypowiedzenia się, zajmują się ich sprawami. Konsekwencją takiej sytuacji jest to, że „starzy” członkowie nie mają możliwości przedstawiania swoich problemów, nie mogą się nawzajem wspierać. Tak powstaje niezadowolenie. Ostatecznie prowadzi to do rozpadu grupy.

Taka sytuacja rozwija się często w grupach, w których członkowie już się nieco poznali, ale jeszcze nie zdecydowali się na podjęcie wspólnej pracy grupowej. Nowi, pojawiający się zainteresowani, utrzymują ten stan niepewności.

Dalsze istnienie grupy zależy więc od wspólnej decyzji, podjętej przez głównych członków grupy, żeby nie przyjmować więcej innych zainteresowanych. Dopiero jak grupa się ustabilizuje, można będzie zacząć pracę samopomocową. Wzajemne zaufanie i bliskość zaczną powstawać.

### ***Gdzie spotyka się grupa samopomocowa?***

Jeśli jako inicjatorzy pokonaliście największą trudność, jaką było znalezienie od 6 do 12 zainteresowanych osób, czeka Was następne zadanie: znaleźć dla Was miejsce na spotkania.

Teoretycznie byłaby możliwość udostępnić własne mieszkanie: Prywatne „cztery kąty” dają przyjemniejszą atmosferę niż neutralne pomieszczenie. Inicjatorzy czują się w swoich mieszkaniach lepiej i pewniej w stosunkach z jeszcze niepoznanymi do końca ludźmi.

Dla rozwoju pracy grupowej gromadzenie się w prywatnych mieszkaniach, zwłaszcza w fazie początkowej, staje się nieco problematyczne:

Rola gospodarza, którą inicjatorzy na siebie przyjmują, powoduje, że pozostali uczestnicy stają się automatycznie pasywnymi „konsumentami”,

---

- Prywatne mieszkanie ogranicza jednostki w ich zachowaniu. Czują się jak goście w obcym otoczeniu i są przez to bardziej zamknięci w sobie, mniej szczerzy.

Spotkanie założycielskie powinno więc mieć miejsce, podobnie jak wszystkie kolejne, w miejscu neutralnym. Takie pomieszczenie jest korzystne, zwłaszcza, że często w jego znalezieniu pomagają np. ośrodki pomocy społecznej, albo przychodnie i one udostępniają swoje pomieszczenia poszczególnym grupom. Jeśli jednak nie uda się załatwić takiego miejsca, spotkanie założycielskie może się odbyć choćby w bocznej, wyizolowanej sali jakiegoś lokalu, hotelu, itp. Wiąże się to czasem z kosztami za wynajem lub za obowiązkową konsumpcję, ale daje więcej swobody niż prywatne mieszkanie. Podczas takiego zebrania należy zdecydować z innymi członkami grupy, gdzie odbywać się będą następne spotkania.

### III. Zasady działania grupy samopomocowej

Jako inicjatorzy grupy samopomocowej będziecie ludźmi, do których zwracają się wszyscy członkowie grupy z różnymi sprawami. Zanim zostaną zaproszeni na spotkanie założycielskie i spotkają innych zainteresowanych, będą od Was oczekiwać, że będziecie prowadzić zebrania, organizować czas, itp. W takiej sytuacji zdecydujcie, czy możecie podzielić się odpowiedzialnością za grupę z innymi członkami. Początkowo może być to trudne – w końcu przecież przez jakiś czas byliście jedynymi odpowiedzialnymi i mieliście status „specjalnego” członka.

Nie jest jednak możliwe pozbycie się całej odpowiedzialności. Może się okazać, że w toku dalszych prac grupowych pozostaniecie lub wrócicie na pozycję „prowadzącego”. Inni członkowie nie będą brali na siebie odpowiedzialności.

W późniejszych pracach grupy jest ważne, żebyście uważali, żeby wszyscy uczestnicy możliwie równo byli zaangażowani w działanie grupy. Jeśli grupa chce pracować z „prowadzącym dyskusje”, to na każdym zebraniu inna osoba powinien tę rolę pełnić. Jeśli grupa spotyka się w pomieszczeniu, do którego potrzebny jest klucz, niech po każdym zebraniu inna osoba bierze go na przechowanie. Jeśli na wynajem pomieszczenia potrzebne są pieniądze, niech za każdym razem inna osoba przeprowadza zbiórkę.

Przez przyjmowanie na siebie takich banalnych funkcji rodzi się poczucie wspólnej odpowiedzialności i powstaje wówczas odpowiednia atmosfera do pracy grupowej, z której korzystają wszyscy uczestnicy.

#### **Praca grup samopomocowych**

Praca w grupie samopomocowej dla każdego uczestnika rozpoczyna się od ważnego doświadczenia - przekonują się, że ze swoim problemem czy swoimi trudnościami nie są sami. Dzięki temu powstaje uczucie współprzynależności, poczucia, że każdy każdemu może pomóc i może porozmawiać o swoich smutkach, wściekłości, strachu, niepewności, tęsknocie, ale i szczęściu, radości, dumie czy osobistych sukcesach.

To trwa miesiąc, zanim takie poczucie wykształci się w grupie. Ten proces przebiega nieco nieświadomie. Każdy członek wnosi coś do grupy, a dzięki temu zyskuje nowe społeczne „pole działania”. Ponieważ nie ma nikogo, kto kieruje grupą, wyznacza ramy czy cel, wszyscy mają świadomość wpływu na działanie i efekty pracy. To jest podstawowe założenie pracy grupowej.

W tej fazie, która w grupach spotykających się mniej więcej raz w tygodniu, trwa około trzech miesięcy wszyscy się uczą komunikować, samemu się wyraźnie wyrażać i innych właściwie słuchać.

Dla pracy grupowej jest ważne, że wszyscy członkowie osiągają ten klimat, w którym może dojść do otwartych wyznań. Taki klimat powstaje dlatego, że grupa ukształtowała swoją przestrzeń w taki sposób, że odpowiada to wszystkim członkom. Z drugiej strony opracowała jakieś formy komunikacji i zachowania, które wszystkim odpowiadają i umożliwiają swobodne zachowanie.

Z powstawania klimatu grupowego rozwija się krok po kroku właściwy dla danej grupy sposób pracy.

### ***Ustanawianie reguł zebrań grupowych***

Członkowie grup samopomocowych rozwijają wspólnie sposoby pracy, które wszystkim uczestnikom odpowiadają. Dlatego też nie ma żadnej generalnej reguły dla wszystkich grup.

Niektóre grupy kładą nacisk na atmosferę pracy. Nie można palić podczas zebrania, nie można jeść ani pić. Uczestnicy nie mają też stołów w sali spotkań, gdyż zakłócałyby ich język ciała, który w komunikacji odgrywa istotną rolę.

Inne grupy samopomocowe dbają o przytulną, domową atmosferę. Na stołach stoją świeczki, niektórzy przynoszą jedzenie, picie, czasem w tle gra cicha muzyka.

Niektóre grupy decydują się na mieszanie stylów: w niektórych fazach zebrania kładą nacisk na pracę, efektywność, w innych na dobrą atmosferę.

Doświadczenie pokazuje, że ustalenie zasad ułatwia pracę grupową każdego zebrania. Jednak to, co dla jednych grup może być dobre i korzystne, dla innych może być wręcz szkodliwe.

Kiedy członkowie grupy omawiają jakiś temat dokładnie, nie będą mieli problemu z ustaleniem takich zasad, które każdemu będą odpowiadały. Ważne jest tylko, żeby spotykać się w neutralnym miejscu, w którym przez cały czas spotkania wszyscy uczestnicy będą się czuli jak u siebie w domu.

### ***Podstawowe zasady pracy grupy***

To, co zostało w grupie powiedziane, nie jest przekazywane osobom zewnętrznym. Członkowie grup samopomocowych potrzebują wspólnego zaufania. A zaufanie może wtedy powstać, kiedy omawiane kwestie rzeczywiście traktowane są jako zwierzenia, które utrzymuje się w tajemnicy. Dlatego też członkowie zobowiązują się nie przekazywać niczego osobom postronnym.

Wszyscy członkowie są po to w grupie, żeby coś dla siebie samych zrobić. W grupie każdy opracowuje, omawia swoje własne trudności wspólnie

---

z innymi. Przez rozmowę w grupie każdy pomaga każdemu. W ten sposób grupa pomaga pojedynczemu członkowi.

Każdy członek grupy jest odpowiedzialny przed sobą i przed grupą. Grupy nie mają formalnie żadnego przewodniczącego czy kodeksu. Pojedynczy członek troszczy się o siebie. Każdy decyduje się, jak bardzo może się w grupę zaangażować i sam zabiega o zaspokojenie swoich potrzeb i życzeń. Decyzje, które są wspólnie przez całą grupę podjęte, dotyczą wszystkich członków (np. gdzie i jak często spotyka się grupa, czy będą przyjmowani nowi członkowie).

Udział w grupie jest bezpłatny. W grupach samopomocowych członkowie rozwiązują swoje problemy własnymi siłami i swoimi umiejętnościami. Nikomu nie trzeba płacić. Powstające koszty, np. na pokrycie wynajmu sali spotkań, ponoszą wszyscy członkowie.

Członkowie podejmują sami decyzję o przystąpieniu do grupy. Decyzja o pracy w konkretnej grupie musi być podjęta tylko i wyłącznie przez przyszłego członka. Tylko wówczas będzie on miał gotowość do znalezienia w sobie siły do przezwyciężenia wszelkich trudności i rozwiązania nękających go problemów.

Zebrania grupy muszą odbywać się regularnie. Wówczas może zrodzić się poczucie wspólnoty grupowej – warto więc, aby te spotkania miały określony termin. Przez to między innymi może wytworzyć się poczucie zaufania i zrozumienia. Z reguły grupy samopomocowe spotykają się raz w tygodniu. Taka częstotliwość ma trzy zalety:

Po tygodniu przerwy wspomnienia z poprzedniego zebrania są jeszcze świeże. Członkowie mogą na początku zebrania przypomnieć sobie, co się działo na poprzednim.

Siedmiodniowa przerwa między zebraniem jest wystarczająca, aby przemyśleć to, co się działo na poprzednim spotkaniu. Wspólne przeżycia, doświadczenia i świadectwa mogą być przez wszystkich podzielane.

Krótką przerwą między spotkaniami daje wszystkim szansę, aby przywołać osobiste doświadczenia i przeżycia z dni powszednich.

### ***Jak mówią do siebie członkowie grupy?***

Wielu członków grup samopomocowych uważa, że znacznym ułatwieniem jest, jeśli niezależnie od wieku, zwracają się do siebie po imieniu i na „ty”. Niektóre grupy zwłaszcza te skupiające nałogowców kładą nacisk na zachowanie anonimowości. One mogą właśnie korzystać z tej formy imię i na „ty”. Grupa powinna wybrać taką formę zwracania się do siebie, którą wszyscy członkowie będą akceptować. Ważniejsza od samej formy jest jej jednakowość: jeśli jedni będą się do siebie zwracać na „ty”, a inni na „Pan/Pani”, nie uda się wytworzyć równości i jedności w grupie.

### ***Jak długo trwa zebranie grupy?***

Doświadczenia grup samopomocowych, które już dłuższy czas współpracują, pokazują, że rzeczywiście efektywna rozmowa rzadko może trwać dłużej niż półtorej do dwóch godzin. Później spada zdolność koncentracji. Dlatego też wiele grup ściśle przestrzega zasady, że zebrania zaczynają się punktualnie,

a kończą równo dwie godziny później. Później jest czas na nieformalne spotkanie w bardziej rozrywkowej atmosferze.

Często nowe grupy potrzebują jednak trochę czasu na rozpoczęcie rozmowy. Często dopiero pod koniec spotkania członkowie grupy pozbywają się lęku i zaczynają szczerze mówić o swoich problemach.

Wadą jest, że chęć rozmowy wzrasta pod koniec spotkania. Zwłaszcza, że wtedy ci bardziej niecierpliwi uczestnicy zaczynają już myśleć o wyjściu i stają się niespokojni. Czasami już nawet część członków opuszcza salę zebrania, kiedy dyskusja się intensyfikuje. Członkowie, którzy już są nieobecni, tracą często ważne części rozmowy. Ci, co nadal biorą udział w dyskusji, są za to niepewni, czy grupa jest nadal na etapie rozmów czy to już część nieformalna.

Dla grup samopomocowych, których członkowie się spotykają, ponieważ ich podopieczni są chorzy lub dotknięci problemem jakimś problemem, poleca się jeszcze jedną regułę: W takich grupach zebrania należy podzielić na dwie części. Podczas pierwszej rozmawia się o podopiecznych, podczas drugiej o samych członkach grupy.

### ***Jak przebiega pierwsze spotkanie grupowe?***

Przyjmijcie, że nie wszyscy zainteresowani przyjdą na „wieczór założycielski”. Inni się spóźnią. Niech to Was nie zniechęca. To jest całkiem normalne: tak, jak w przypadku imprezy publicznej czy innego dużego, prywatnego święta, tak i w tym przypadku zaproszeni obawiają się przyjść jako pierwsi. Inni mogą mieć trudności ze znalezieniem miejsca spotkania. Przyjdźcie po prostu punktualnie na spotkanie, ale zaplanujcie, że samo zebranie zacznie się z pewnym opóźnieniem.

Spotkanie może mieć następujący przebieg: Zainteresowani przedstawiają się sobie wzajemnie. Wymieniają swoje imiona i nazwiska, wyjaśniają przyczyny zainteresowania pracą grupy i opisują swoje życzenia i oczekiwania wobec grupy samopomocowej.

Najczęściej po takiej rundzie rozpoczyna się spontaniczna rozmowa, podczas której uczestnicy opisują swoją sytuację życiową i osobiste problemy. Podczas tej rozmowy możecie się zastanowić nad przebiegiem tego i kolejnych spotkań jak ma wyglądać, ile czasu trwać, itp.

Już podczas spotkania założycielskiego możecie ustalić „linię przewodnią” grupy jeśli nie zdążycie, nie zapomnijcie o tym na następnym zebraniu.

Przed końcem pierwszego spotkania wszyscy obecni powinni zadeklarować się, czy chcą uczestniczyć w dalszych pracach grupy.

Potem jeszcze trzeba pamiętać o kilku organizacyjnych sprawach:

ustalcie miejsce i termin następnych spotkań,

wyjaśnijcie, kto się będzie zajmował organizacją pomieszczeń na spotkania,

wymieńcie się adresami i numerami telefonów to ułatwi komunikację w razie jakichkolwiek trudności,

zdecydujcie, czy chcecie jeszcze kogoś przyjąć do grupy.



Za pierwszym razem powinny być omówione następujące punkty:

„czego my w ogóle chcemy?”

Grupy samopomocowe mogą realizować wszystkie możliwe cele. Spytajcie, co przede wszystkim chcą członkowie osiągnąć i zacznijcie od tego, co wydaje się wam najważniejsze. Nie bierzcie za dużo na raz!

„Kto powinien brać udział w pracach grupy?”

Czy grupa powinna składać się tylko z bezpośrednio dotkniętych czy też tylko z członków ich rodzin? A może z jednych i z drugich?

„Jak dużo może nas być?”

Zastanówcie się, jaka wielkość najbardziej odpowiada waszym potrzebom. Nie zwiększajcie liczby uczestników za bardzo, gdyż grupa stanie się nieprzejrzysta, bezosobowa i biurokratyczna. Kiedy grupa będzie mocno już zjednoczona, będzie można pomyśleć o jej rozszerzeniu.

### ***Jak zaczyna się zebranie grupy?***

Dla wielu ludzi trudne jest, w jednym momencie oderwać się od normalnego, codziennego życia i odnaleźć się w zupełnie innej sytuacji, jaką jest grupa samopomocowa. Dlatego niezbędne jest, aby zebrania rozpoczynać od specjalnej rundy wypowiedzi, które pomogą „przełączyć się” na inny tryb pracy. W tej pierwszej rundzie każdy mówi krótko, co się u niego wydarzyło od czasu ostatniego spotkania i jak się teraz czuje. Mówi również, czy jest coś, o czym chciałby podczas tego spotkania powiedzieć. Ta runda zwana jest „błyskawicą”. Ważne jest, że kiedy jeden z członków coś mówi, reszta musi powstrzymać się od komentowania i przerywania. „Błyskawica” może wyglądać np. w ten sposób:

„Ostatnie spotkanie było dla mnie bardzo interesujące, dało wiele do myślenia. Wprawdzie w tym momencie jestem nieco zmęczony, ponieważ cały dzień miałem w pośpiechu, ale chętnie będę kontynuował temat z poprzedniego zebrania”,

„Miałem naprawdę piękny tydzień. Ale akurat dzisiaj miałem poważny spór z moim szefem. Chciałbym o tym z wami porozmawiać”,

„Brak mi dosłownie tchu. Moje dzieci znów nie chciały kłaść się spać i już się bałam, że nie będę mogła dzisiaj przyjść. Dzisiaj nie proponuję żadnego tematu, mogę niczego nie mówić, tylko was słuchać”.

Jeśli grupa zaczyna od takiej „błyskawicy”, wszyscy uczestnicy mają świadomość, że skończyły się już powitania, a zaczęła praca. Nikt nie musi się wówczas zastanawiać, czy opowieść o kłótni z szefem jest tematem dzisiejszego spotkania czy też ktoś chce jeszcze przed formalnym rozpoczęciem o tym powiedzieć.

Po „błyskawicy” członkowie grupy wspólnie decydują, które tematy (z tych poruszonych), będą omówione wspólnie.

### ***Jak kończą się zebrania?***

Na zakończenie zebrania można dyskusję zamknąć również „błyskawicą”. Dzięki temu wszyscy obecni będą mieli okazję upewnić się i innych, z jakimi uczuciami opuszczają zebranie, jak oceniają spotkanie i o czym jeszcze, przy następnej okazji, chcieliby porozmawiać.

---

Oдноśnie tej końcowej „błyskawicy” obowiązują te same reguły, co wobec tej na początku. Wszyscy wypowiadają się krótko, nikt nie przerywa ani nie komentuje. Po takiej rundzie wszyscy wiedzą, że spotkanie jest zakończone. I nawet, jeśli przewidziana jest jakaś część nieoficjalna spotkania, to ci, którzy nie mogą dłużej zostać, z czystym sumieniem mogą grupę opuścić.

### **Jak przebiega rozmowa grupowa?**

Przebieg rozmowy grupowej jest w równie nikłym stopniu regulowany szablonami jak samo kształtowanie grupy. Są jednak zasady, które mogą ułatwić jej prowadzenie:

Przychodźcie punktualnie na spotkania grupowe. Jeśli nie macie takiej możliwości, poinformujcie o tym innych członków grupy. Celem tej reguły jest uniknięcie sytuacji, gdy wszyscy czekają na jednego z członków. Kiedy wszyscy wiedzą, że ktoś nie przywiązuje wagi do punktualności, wkrada się rozprężenie i każdy zaczyna do kwestii czasu i spóźnienia podchodzić z większym dystansem.

Unikajcie sformułowań bezosobowych. Mówicie o sobie samym, a nie o jakimś „ktosiu” lub „że się coś robi, coś mówi”. Jeśli wszyscy przestrzegają tej zasady, wypowiedzi stają się jaśniejsze i wyraźniejsze. Każdy reprezentuje siebie samego i dzięki temu jest lepiej przez innych rozumiany.

Nie dawajcie żadnych rad. Wskazówki są tylko wówczas pomocne, kiedy jesteście o nie wyraźnie poproszeni. Jeśli ktoś dostaje niechciane rady, czuje się niedobrze, nie poważnie traktowany. Jeśli ktoś chce rady, to o nią sam poprosi.

Nie interpretujcie wypowiedzi innych członków grupy, nie analizujcie ich i nie zadawajcie pytań pogłębiających. Jeśli wszyscy ograniczą się do zadawania pytań wyjaśniających niezrozumiałe kwestie, oszczędzą osobom wypowiadającym się dodatkowych „obrażeń” i osobistych cierpień. Słuchajcie uważnie. Nie przerywajcie nikomu. Jeśli wypowiedź zostanie przerwana, osoba mówiąca może nabrać przekonania, że to, co mówi jest nieinteresujące dla innych. Ta zasada ma też głębszy sens: Kto spieszy się, żeby włączyć się do wypowiedzi skupia się bardziej na tym, co chce sam powiedzieć, wyczekuje końca wypowiedzi poprzednika lub choćby przerwy na zaczerpnięcie oddechu tym samym przestaje uważnie słuchać, co ten mówi. Wówczas może się okazać, że rozmówcy mówią o czymś zupełnie innym, bo ten pierwszy może już zacząć omawiać zupełnie inną kwestię.

Obok tych zasad prowadzenia rozmów grupowych jest jeszcze „myśl przewodnia” całej pracy grupowej, która jest pewną podstawą, która działanie grupy wspiera. Zasady pracy i myśl przewodnia chronią członków grupy samopomocowej przed niejasnymi sytuacjami, jakie mogą się pojawić podczas wspólnej pracy, które wszystkich uczestników mogą irytować i czynią ich niepewnymi. Te reguły mogą być trochę mniej przestrzegane, jeśli w grupie stosuje się prowadzenie dyskusji oczywiście na każdym zebraniu przez innego członka. Takie prowadzenie dyskusji ma za zadanie:

zapoczątkować dyskusję „błyskawicą”,  
 dbać o to, aby po „błyskawicy” ustalony został temat spotkania,

- pilnować, aby podczas zebrania przestrzegane były wszystkie zasady pracy, zakończyć dyskusję „błyskawicą”.

### ***Jak członkowie grupy podejmują decyzje?***

W sytuacjach, w których decyzje są podejmowane, okazuje się często, że wszyscy członkowie są jednego zdania. Dopiero później, w toku dalszych prac, wychodzi na jaw, że tak naprawdę grupa nie jest tak jednorodna i pojawiają się różnice zdań. Takie osoby czasem nie zgłaszają nawet swojego sprzeciwu, gdyż uważają, że ich zdanie nie jest zbyt ważne.

Praca grupowa bazuje na gotowości wszystkich uczestników do rozwijania grupy przez wspólne działanie. Jeśli niektórzy nie chcą się włączać w podejmowanie decyzji, oznacza to brak gotowości.

Dlatego wszystkie decyzje muszą być podejmowane przez wszystkich członków. Kiedy pojawia się jakieś pytanie, jakaś sprawa, co do której trzeba podjąć decyzję, wszyscy muszą się tym zająć: Chodzi o to, żeby decyzja była naprawdę wspólną decyzją. Wszyscy muszą mieć możliwość wypowiedzenia swojego zdania. Nie wystarcza pokiwanie głową na tak czy na nie. Wszyscy powinni zająć stanowisko, głosując „za” lub „przeciw”, ewentualnie twierdząc, że „w tym momencie nie mogą podjąć decyzji”.

### ***Co się dzieje, gdy jeden z członków przyjmuje na siebie „rolę przewodnią” w grupie?***

Grupy samopomocowe zakładają samodzielność i niezależność swoich członków. Dlatego starają się o wprowadzenie takich zasad, które umożliwiają równouprawnienie członków.

Od każdego oczekuje się w każdej fazie pracy grupowej aby wnosił swoje własne potrzeby, doświadczenia, zdolności i życzenia.

W niektórych fazach pracy grupowej wydają się niektórzy członkowie całkiem naturalnie „stworzeni” dla jakiejś roli. Jeśli tylko jeden członek przyjmuje rolę kierowniczą w grupie, nie jest dobrze. Chyba, że tylko on ma jakieś umiejętności, które na danym etapie pracy są potrzebne. Jeśli jednak jest takich osób więcej, a ktoś musi pełnić kierowniczą funkcję, członkowie ci muszą się zmieniać co jakiś czas.

Jednak w procesach grupowych zawsze występuje „fenomen przywództwa”. To jest normalne. Przy odrobienie cierpliwości i energii można ten problem rozwiązać. Tylko w ten sposób można zrealizować zasadę równouprawnienia członków grup samopomocowych.

Jeśli jakiś członek twardo stoi na kierowniczym „stanowisku”, sytuacja może się zmienić tylko wówczas, gdy pozostali członkowie razem zaprotestują.

Ale pamiętać trzeba, że im bardziej wszyscy są równouprawnieni podczas pracy grupowej, tym bardziej są samodzielni, tym prościej i bardziej beztrudnie się zachowują i w grupie, i w życiu codziennym.

### ***Co znaczy: budować relacje w grupie?***

Członkowie grupy samopomocowej działają w rzeczywistości, w której nie ma

---

miejsca na sprawy życia codziennego. Nie oznacza to oczywiście, że spotykają się jako zupełnie „nowi”, „świeży” ludzie. Wręcz przeciwnie, wszyscy „przynoszą” swoje sposoby zachowania, swoje słabe i mocne strony, które są z nimi w powszednim życiu. Jednak ich głównym celem jest taka praca, aby grupa mogła jak najwięcej skorzystać (a oni przez grupę) i dlatego muszą się zachowywać odpowiednio do pracy w grupie.

Przez to powstają w grupie tarcia, dzięki którym praca grupowa jest możliwa. Pojedynczy członkowie wymieniają się swoimi osobistymi doświadczeniami i przez to zarazem swoimi różnymi opiniami i poglądami na świat. Poznają się nawzajem i kształtują wspólną sferę osobistą, która odróżnia ich od innych grup samopomocowych.

Ponieważ każdy członek uczy się od innych, po krótkim czasie kończy się możliwość wymiany doświadczeń.. Z uwagi na ich zasadnicze znaczenie dla funkcjonowania grupy, mogą one być uzupełniane albo własnymi siłami, albo przez przyjęcie nowych członków. Dlatego też nie jest korzystne, jeśli ktoś nie jest obecny na zebraniu.

Przez wytwarzanie takich relacji może dojść jak w przypadku wszystkich stosunków międzyludzkich także między członkami grup samopomocowych do jakichś napięć. One mogą być bolesne i połączone z ranieniem innych osób. Z doświadczenia wynika, że członkowie wchodzą w konflikt dopiero wówczas, gdy czują, że są w stanie go rozwiązać.

Wzajemna odpowiedzialność czyni członków grupy uważniejszymi. Konflikty są omawiane, jak już do nich dojdzie, i wystarcza do tego wspólna siła grupy. Problemy wspólne lub osobiste, które stanowią pewne obciążenie dla grupy i wydają się za ciężkie do omawiania, są z reguły dzielone na mniejsze, składowe części, które łatwiej omawiać i im zaradzić.

Tarcia między członkami grupy są niezbędnym elementem procesu, który członkowie wspólnie przeżywają: Grupy samopomocowe są dla wszystkich jej członków pewnym poligonem doświadczalnym. Każdy z członków jest chroniony ciężącym na wszystkich obowiązkiem milczenia. Nikt nie może obawiać się, że poniesie konsekwencje swojego działania w grupie podczas normalnego, codziennego życia.

### ***Trudności i problemy w grupie samopomocowej***

Wielu ludzi pyta często, czy lepiej swoje problemy brać w swoje ręce czy lepiej zwrócić się radę do fachowców. Inni pamiętają momenty, kiedy się zastanawiali, czy nie przywiązują za dużej wagi do swojej sytuacji, czy nie byłoby lepiej, gdyby zaczęli myśleć o innych sprawach.

Takie wątpliwości mogą być prawie zawsze tłumaczone przez strach przed zmianami. To, co nowe, jest zawsze związane z pewną niepewnością.

Takie wątpliwości można przeżywać również podczas pracy grupowej. W każdej grupie samopomocowej trafiają się takie etapy, w który wszyscy lub część pyta, czy cele, które postawili sobie członkowie grupy, osiągalne są bez pomocy kogoś z zewnątrz, własnymi siłami.

To dzieje się często nieświadomie i może przejawiać się w różnych trudnościach i problemach podczas pracy grupowej.

### ***Jak unikać nieporozumień w grupie?***

Nieporozumienia mogą znacznie utrudnić funkcjonowanie grupy samopomocowej. Z tego powodu grupy stosują w takiej sytuacji następującą metodę, która żartobliwie nazywana jest „grupowymi torturami”.

W tej metodzie tego „kontrolowanego dialogu” każdy, kto dochodzi do głosu, powtarza to, co powiedział poprzednik. Swoją wypowiedź może zacząć dopiero wówczas, gdy jego przedmówca stwierdzi, że właściwie przedstawił jego wypowiedź. Wszyscy następnii postępują według tego samego wzorca. Jeśli grupa stosuje tą metodę, szybko stwierdzi, że bardzo ułatwia to pracę. Nieporozumienia znikną, a wszyscy będą mieli większą pewność, że inni ich dobrze zrozumieli.

### ***Czy członkowie grupy spotykają się też poza zebraniem?***

Niektóre grupy samopomocowe spędzają wspólnie część swojego wolnego czasu. Często tworzą się przy tym przyjaźnie. Czasem spotykają się „dodatkowo” np. dwaj członkowie, zaprzyjaźniają się i w konsekwencji wiedzą o sobie więcej niż pozostali grupowicze.

Niektóre przyjaźnie nie są dobrze widziane przez resztę grupy. Wpływać mogą bowiem negatywnie na poczucie zaufania i równości. Ważne jest jednak, aby wiedzieć, że intensywniejsze kontakty między poszczególnymi członkami grupy zawsze wprowadzają pewną niepewność do grupy.

Nie ma jednak przeszkód, aby cała grupa spędzała ze sobą większą ilość czasu niż same cotygodniowe zebrania.

### ***Organizowanie wolnego czasu***

Tak długo, jak członkom grupy będzie sprawiało to radość, może być dobre dla atmosfery grupowej, jeśli grupa coś razem zorganizuje:

Może to być np. organizacja: wspólnych posiłków, świąt dla dzieci, wyjazdów weekendowych, projekcji filmowych, wieczorów tanecznych i innych atrakcji.

Takie aktywności są szczególnie ważne dla ludzi, którzy z powodu swojego kalectwa albo ciężkiej choroby mają trudności z powrotem do społeczności.

Wielu wstydzi się lub jest mocno niepewnym co do kwestii odnoszących się do ich możliwości. Aby to wzmocnić, obudzić w nich „ducha życia”, jeszcze nie odkryte możliwości rozpoznać i wypróbować, zamiast pozwalać im czuć się przegranych, trzeba zaproponować im i wciągnąć ich we wspólne zajęcia w czasie wolnym. We wspólnocie stają się oni nie tylko silniejsi, ale i odważniejsi! Jednak trzeba uważać, żeby nie zmienić się w „stowarzyszenie zabawy”.

Trzeba zachować właściwy stosunek między rozrywką a powagą, to jest kwestia równowagi. W końcu grupy samopomocowe mają w rdzeniu pracę grupową, a mianowicie rozwiązywanie osobistych i społecznych problemów i trudności. Wyjątkami są oczywiście takie grupy, które sposób spędzania wolnego czasu widzą jako centralny punkt problemu, z którym chcą sobie poradzić.

### ***Oferowanie usług grupowiczom i innym***

Niektóre grupy samopomocowe rozwijają usługi dla swoich członków: organizują rozrywkę, opiekę nad dziećmi, przeprowadzają kursy gimnastyczne

---

czy relaksujące, organizują turnieje halowe czy wyjścia na basen na szczególnie korzystnych warunkach.

Grupy czasem dochodzą w trakcie swoich prac do punktu, w którym zaczynają oferować porady i wsparcie tym dotkniętym, którzy nie są członkami grupy. W szczególności nowe grupy przywiązują do tego dużą wagę i zastanawiają się, czy to, co oferują, rzeczywiście jest sensowne i wydajne. Niektóre rodzaje pomocy są skuteczniejsze w formie kontaktów członek grupy-członek grupy, niż te, które realizowane są na publicznym forum całej grupy.

Jeśli grupa już zdecydowała się samodzielnie oferować jakiś rodzaj usług: Nie rozszerzaj tej działalności zbyt szeroko na początku! Zaczynaj od małych działań i pozwól im się rozrastać powoli! Dobre rzeczy potrzebują chwili!

#### **IV. Pomoc dla grup samopomocowych**

W grupach samopomocowych spotykają się ludzie, którzy, dzięki swemu doświadczeniu, często dobrze się orientują w trudnościach i problemach. Grupa jest *Waszą* grupą, i Wy oraz pozostali członkowie jesteście za nią odpowiedzialni. Do tego istnieje wiele innych grup, które mogą Was wesprzeć, gdyż mają wcześniejsze doświadczenia. Do pewnego momentu może jednak być nieodzowne dla istnienia grupy korzystanie z pomocy z zewnątrz.

Trzeba jednak pamiętać o zachowaniu umiaru. Ta część opracowania daje pewne wskazówki, *kiedy* dodatkowa pomoc jest sensowna, *od kogo* możesz ją otrzymać i *jakie* rodzaje pomocy mogą być wartościowe. Jeśli potrzebujecie wszystkiego a jest to możliwe, oznacza to, że grupa straciła niezależność. Lepiej być wybrednym i zastanowić się, czego rzeczywiście potrzebujecie i od kogo możecie to uzyskać.

#### ***Kiedy pomoc może być szczególnie sensowna?***

##### *Kiedy grupa właśnie zaczyna działalność*

Grupy samopomocowe mogą przede wszystkim korzystać z pomocy zewnętrznej w momencie rozpoczynania pracy. Faza początkowa działania grupy jest czasem niepewności, zapytań i podatności na niepowodzenia. Wielu uważa wsparcie i dodanie odwagi w tym momencie za wielkie ułatwienie.

##### *Kiedy grupa się zmienia*

Wiele grup przekształca się podczas swojej pracy. Liczba lub skład członków się zmienia lub też zmieniają się cele grupy. Może się zdarzyć, że członkowie są zadowoleni z takim zmian. I tak jest dobrze!

Ale niektóre grupy negatywnie odbierają takie zmiany. Wówczas dobrym pomysłem jest skorzystanie z pomocy osoby z zewnątrz, która może przekazać informacje o podobnych sytuacjach i ich rozwiązaniach w innych grupach. Odpowiedzialność za dalszy przebieg spoczywa jednak nadal na grupie samopomocowej. Szuka ona jednak jakiegoś „partnera do dialogu”, który z innej perspektywy mógłby spojrzeć na daną kwestię, wnieść nowe pomysły i propozycje oraz zapytać, zwrócić uwagę, na rzeczy

pozornie oczywiste. („Robiliśmy przecież tak zawsze”, „Dlaczego właściwie?”)

#### *Kiedy grupa znajdzie się w kryzysie*

Jest całkiem normalne, że jak w każdych ludzkich stosunkach czasami pojawiają się nieoczekiwane trudności w komunikacji. Zaangażowanie w pracę grupy prowadzi przecież często do problemów i konfliktów. Jest jednak wiele możliwości, jak poradzić sobie wspólnie, solidarnie i świadomie z konfliktami i problemami. To może jednak grupie zająć trochę czasu. W czasie kryzysu może być sensowne zwrócenie się o fachową pomoc do osób lub instytucji, które mogłyby rozwiązać powstały problem.

#### **Kto może udzielić pomocy?**

Możesz zwrócić się do szeregu instytucji i organizacji np. pracowników socjalnych, pielęgniarek, lekarzy.

#### *Inne grupy samopomocowe*

Dzisiaj jest tak wiele grup samopomocowych, że nie ma w zasadzie większego problemu, aby z innymi grupami pozostawać w kontakcie. Nawet, jeśli grupa zajmuje się zupełnie innymi problemami, możecie często nawiązać pomocny i dodający otuchy kontakt. Niektóre mają ścisłe relacje między sobą i spotykają się regularnie w celu wymiany doświadczeń. Terminy takich spotkań są czasami dostępne w punktach kontaktowych grup samopomocowych.

Zamiast niesystematycznych i okazjonalnych spotkań powinniście dążyć do tego, aby utrzymywać regularny kontakt z innymi grupami. Pewien rodzaj zebrań jest często nazywany „wspólne spotkanie”, co jednak nie oznacza, że spotykają się wówczas wszyscy członkowie wszystkich grup. Spotkania te dotyczą tylko przedstawicieli grup. Takie regularne spotkania przedstawicieli różnych grup samopomocowych służą wymianie doświadczeń. Są też dobrą okazją na zaplanowanie wspólnych działań. We „wspólnych spotkaniach” uczestniczą również z reguły profesjonalni doradcy z punktów kontaktowych grup samopomocowych, którzy stoją trochę z boku, ale w razie potrzeby włączają się z radą i działaniem.

#### *Organizacje krajowe*

Wiele grup samopomocowych, w szczególności działających w obszarze chorób i inwalidztwa, jest członkami krajowych organizacji samopomocowych lub mają kontakt z nimi.

Stosunki między poszczególnymi grupami i organizacjami różnią się jednak bardzo. Niektóre mają częsty kontakt z „centralą” i dostają ciągle wsparcie, zwykle w postaci broszur i innych materiałów informacyjnych. Poza tym odbywają się regionalne i krajowe spotkania, które mają na celu doprowadzenie do wymiany doświadczeń, wzmocnienie reprezentowania interesów przed urzędami i innymi politycznymi instytucjami oraz zmianę postawy obywateli kraju wobec osób dotkniętych chorobą czy inwalidztwem.

Warto dodać, że w ostatnich latach powstało wiele grup w obszarze psychospołecznym. Do nich należą np. grupy, które zajmują się problemami psychicznymi związanymi z rozstaniem, przeżywaniem straty, zaburzeniami trawienia, nałogami, problemami starości i samotności, z wyjściem z więzienia i opuszczaniem klinik, itd. Tutaj część zorganizowała się ponadregionalnie, ale wiele pracuje też samodzielnie, bez takiego zaplecza.

## **A. Współpraca ze specjalistami**

Większość spośród ludzi, którzy zgłaszają się do grup samopomocowych, mają, z uwagi na swoje choroby, inwalidztwo czy inne problemy, kontakt ze specjalistami zajmującymi się opieką medyczną lub społeczną z pracownikami socjalnymi, rehabilitantami, psychologami, lekarzami, itd.

Niektóre grupy uważają za całkiem sensowną ścisłą współpracę z takimi specjalistami. One obiecują sobie po tym wymianę wiedzy i informacji, pośrednictwo w pozyskiwaniu nowych członków, wsparcie przy upublicznianiu swoich działań i wiele więcej.

Są też grupy samopomocowe, które mają inne podejście, ponieważ ich członkowie mają złe doświadczenia z takimi specjalistami i są teraz sceptycznie nastawieni do takiej pomocy lub wręcz ją odrzucają. W takich przypadkach współpraca nie jest dobrym pomysłem często zresztą żadna ze stron nie odnosi z niej korzyści.

Najwięcej grup jest jednak zainteresowana jakąś określoną formą współpracy - tak długo przynajmniej, jak długo profesjonaliści ci nie próbują wywierać wpływu na grupę i wykorzystywać jej do własnych celów.

### ***Co może robić dla grupy zawodowy „pomagacz”?***

Zawodowi „pomagacze” mogą:

- zapewnić odpowiedni lokal na zebrania czasem nawet bezpłatnie,
- wspierać przy pracy biurowej lub nawet ją przejąć,
- kserować materiały, wysyłać pocztę,
- pozyskiwać wykładowców do referowania specjalistycznych tematów,
- promować grupę wśród innych dotkniętych, którzy znajdują się w potrzebie,
- rozpowszechniać materiały reklamowe i informacyjne,
- organizować „wspólne spotkania” przedstawicieli grup samopomocowych lub brać w nich udział,
- doradzać grupie na temat celów jej pracy i zachodzących w niej procesów,
- pomagać w chwilach kryzysu,
- przekazywać postulaty dotkniętych dotyczące zmian i ulepszeń wobec profesjonalnych systemów opieki (na przykład w szpitalach) i je wspierać.

### ***Gdzie znajdziecie odpowiednich fachowców?***

Mało sensowne jest zwracanie się do nieznanymi lekarzy, szpitali, itd. O wiele bardziej opłacalne jest znalezienie takich fachowców, którzy już z jakimiś grupami współpracowali. Wy albo inni członkowie grupy znają na pewno



jakiegoś zawodowego „pomagacza”, który chciałby wspierać grupę samopomocową - albo przynajmniej osobę, która takiego eksperta zna i z którym możecie się skontaktować.

Sprawdźcie też, jak jest z Waszym własnym lekarzem, specjalistą czy szpitalem (gdzie jesteście leczeni i stawiacie się na regularne kontrole), jak jest z poradnią w okolicy lub ośrodkiem pomocy społecznej.

### ***Jaki może być udział Waszej grupy w takim partnerstwie?***

Partnerstwo to nie droga jednokierunkowa, z której nie ma powrotu. Możecie w trakcie pracy stwierdzić, że członkowie Waszych grup chcą z niego skorzystać lub odwrotnie, zrezygnować.

Podejmijcie spokojną i odpowiedzialną krytykę, szczególnie w części dotyczącej działania systemu opieki medycznej i społecznej, która była powodem powstania Waszej grupy. Grupy samopomocowe przyczyniają się do tego, że interesy dotkniętych brane są pod uwagę w instytucjach opiekuńczych i jakość ich obsługi - leczenie, traktowania - jest polepszana. Możecie przyczynić się do polepszenia systemu, z którego korzysta wielu pacjentów czy dotkniętych.

Krytyka przyczynia się wówczas do zmiany, gdy jest sformułowana konkretnie i w przyjemnej formie. Nie powinno przy tym oczywiście brakować nacisku i wytrwałości.

Partnerstwo grup samopomocowych i specjalistów powinno polegać również na wymianie poglądów i informacji, zwłaszcza podczas wspólnych dyskusji i rozmów. Respektujcie drugą stronę i wychodźcie z założenia, że tamci ludzie się męczą, aby możliwie najlepiej wykonać swoją pracę. Takiego respektu powinniście równocześnie oczekiwać od nich.

W przypadku konfliktu wszystko można spokojnie przedyskutować. Ograniczenie się do wzajemnych zarzutów i skarg może tylko przyczynić się do eskalacji konfliktu, do zwiększenia nieustępliwości drugiej strony, a tym samym zmniejszeniu szans na jakiś kompromis.

Kiedy Wasza grupa uważa to za sensowne, powinniście informować ważnych specjalistów o swoim rozwoju. Wyjaśnianie ekspertom celu i sposobu pracy jest dobrą formą pracy upublicznionej. Na ogół zainteresowanie fachowców jest dzisiaj o wiele większe niż było jeszcze kilka lat temu.

Dajcie specjalistom materiały informacyjne o Waszej grupie, które mogą zwiększyć jego zainteresowanie. W ten sposób grupa może pozyskać nowych członków. Okrężna droga jest znacznie trudniejsza. Z powodu obowiązku milczenia i ochrony danych specjaliści nie mogą podawać nazwisk członków grupy osobom zainteresowanym. Mogą jednak radzić im, aby zwracali się do grup samopomocowych. To jednak nie to samo, co podanie konkretnego nazwiska czy adresu.

Może być sensowne zaproszenie fachowców na zebranie grupy albo na jakąś większą akcję organizowaną przez grupę. Obie strony mogą wiele od siebie się nauczyć. Jednak nie powinniście mieć zbyt wielkiej nadziei, co do rezultatów takiego uczestnictwa! W wielu klinikach, przychodniach i poradniach wszechobecne są: ciągły brak czasu i obciążenie pracą. I powinniście zrozumieć, że profesjonaliści nie chcieliby w swoim wolnym czasie nadal zajmować się sprawami zawodowymi.

### ***Czy grupy samopomocowe mają szansę na poważne traktowanie przez specjalistów?***

Niezbędne jest posiadanie sprzymierzeńca. Jednak nie każdy zawodowy „pomagacz” jest sprzymierzeńcem. Musicie uważnie obserwować, czego chcecie i *kto* może Was w tym wesprzeć. Sprawdźcie dokładnie, komu okazujecie zaufanie lub jego brak. Zauważycie po jakimś czasie, z kim chcecie i możecie współpracować. Zwłaszcza, że coraz większa ilość specjalistów jest chętna na taką formę współpracy.

Ważne jest, żeby Wasze partnerstwo opierało się na równych prawach. Równouprawnienie jest niezbędne do tego, aby ekspercka wiedza profesjonalistów i Wasze doświadczenia i wiedza jako osób dotkniętych mogły się bez obaw uzupełniać.

## **B. Upublicznianie**

Wiele grup samopomocowych zdecydowało się na pracę tylko „dla siebie”. Koncentrują się one całkowicie na własnych członkach i nie otwierają się na innych dotkniętych.

Inne grupy chcą być publiczne. Chciałyby uświadamiać innych o swoich chorobach albo problemach, wyjaśniać innym podobnie dotkniętym, zwracać uwagę na nieporozumienia, przedstawiać propozycje, itd. Co więcej, upublicznienie może być zarazem formą pozyskiwania pomocy wiele spraw łatwiej załatwić „znanej” grupie.

### ***Jak się upubliczniać?***

Nie cofajcie się przed zwracaniem do różnych ludzi lub instytucji, którzy mogą Wam pomóc lub przekazać kontakty. Są to m.in.:

#### *Gazety lokalne*

Gazety lokalne oferują różne możliwości dotarcia do opinii publicznej. Niektóre mogą opublikować artykuł o grupie, wydrukować terminarz organizowanych przez grupę imprez (bezpłatnie), zamieścić ogłoszenie o grupie (postarajcie się o obniżenie kosztów lub całkowite zwolnienie z wydatków) albo opublikować listy od członków grupy. Kiedy akcje lub inne imprezy już zaplanowaliście, wyślijcie do redakcji krótką informację (możliwie krótką)

---

z podstawowymi informacjami: co? kiedy? gdzie? z prośbą o zainteresowanie. Zaproście też reportera, który odwiedzi waszą imprezę i zda z niej relację. Zwróćcie uwagę na szczególną specyfikę pracy redakcji i czas pracy dziennikarzy – nie informujcie ich ani za wcześnie, ani za późno. Omów najlepiej takie kwestie z redaktorem.

Jeśli chcecie regularnie zwracać się do prasy, postarajcie się poznać odpowiedniego dziennikarza i wejść z nim w ściślejszy kontakt. Możecie jemu wysyłać bieżące informacje, „gazetkę grupową” lub inne zastępcze materiały informacyjne.

#### *Radio lokalne, lokalna stacja telewizyjna*

Możecie też zwracać się w wielu miejscach do lokalnych rozgłośni radiowych i stacji telewizyjnych. Telewizja publiczna ma lokalne ośrodki. Prywatni nadawcy również często działają na regionalnym, ograniczonym rynku. W niektórych miastach znajdują się radia miejskie i lokalne kanały telewizyjne. Zapytajcie, czy są zainteresowani przedstawieniem Waszej grupy w jakimś programie. Podczas takich audycji może być przekazana też informacja o terminach spotkań grupy i planowanych imprezach. Jeśli jesteście zainteresowani uczestnictwem w produkcji takiej audycji, zapytajcie, czy jest to możliwe i kto może Wam w tym pomóc.

#### *Ogłoszenia i plakaty*

Ogłoszeniami i samemu zrobionymi plakatami możecie obwieszczać pewne imprezy, ale i regularne spotkania. Jest wiele odpowiednich miejsc, gdzie można umieścić ogłoszenia i plakaty: biblioteki, supermarkety, sklepiki, wszystkie możliwe urzędy, domy kultury, przychodnie, przedszkola, szpitale, itd. Zrozumiałe jest, że wcześniej musicie zapytać o pozwolenie.

#### *Informator*

Jeśli chcecie przekazać wasz adres kontaktowy szerszemu gronu potencjalnie zainteresowanych, możecie spróbować zamieścić go w różnych informatorach. Książki telefoniczne, które w takiej sytuacji pierwsze przychodzą na myśl, nie są jedyną możliwością. Publikować można w przewodnikach po mieście, w pismach psychospołecznych, na kolumnie „ważne adresy” lokalnej gazety i szczególnie ważne – w informatorach dotyczących grup samopomocowych, jakie są dostępne w większości punktach kontaktowych grup samopomocowych.

Takie upublicznienie przynosi efekt: bądźcie przygotowani na to, że zapytania będą do Was przychodzić i będzie to się działo jeszcze przez długi czas od opublikowania adresów kontaktowych.

#### *Propaganda bezpośrednia z ust do ust*

Wiele grup donosi, że najwięcej członków pozyskało przez przyjaźnię, pokrewieństwo albo znajomości. Może być bardzo użyteczne poinformowanie ludzi z osobistego otoczenia z nadzieją, że oni przekażą to dalej. Dotyczy to jednak nie wszystkich grup. Niektóre z nich pracują przecież nad takimi problemami, o których nie rozpowiada się zbyt chętnie.

---

### **Ryzyko związane z pracą upublicznianą**

może to wpływać niekorzystnie na atmosferę grupy, kiedy nagle jeden członek staje w świetle ramp i przez to wydaje się ważniejszy niż reszta grupy,

może zdarzyć się tak, że członek grupy, który zdecyduje się na podanie swoich danych adresowych i osobowych opinii publicznej, zostanie „przygnieciony” przez oddźwięk. Wtedy to, co było traktowane jako zgodne z życzeniami i jako sukces, może stać się obciążeniem – mianowicie taka osoba może zostać zalana listami i telefonami z prośbami o pomoc. Reakcja na te wszystkie głosy i prośby może przerosnąć możliwości osobowe i finansowe grupy.

są dziennikarze, którzy różne historie przedstawiają w sensacyjny sposób. Wasze sprawy mogą zostać całkowicie zniekształcone i fałszywie przedstawione.

Dziennikarze często są bardziej zainteresowani osobami i ich osobistymi losami niż całą grupą i jej celami. Niektórzy podejmują chętnie tematy, które są szczególnie tragiczne, irytujące, związane z cierpieniem albo wydają się egzotyczne. Niektóre programy typu *talk-show* dają taki przykład. Osobisty występ w mediach może być bardzo oddziałujący na publiczność, ale to oddziaływanie może nieść ze sobą pewne ryzyko.

### **Jak możesz uniknąć ryzyka?**

przy każdej aktywności „na zewnątrz” zwracajcie uwagę na jedność grupy i na to, aby ta działalność nie zakłócała normalnej, wspólnej pracy, dobrze jest prezentować swoje racje opinii publicznej, ale warto wprowadzić zasadę rotacji osób reprezentujących grupę. Dzięki temu żaden z członków nie będzie taką aktywnością szczególnie obciążony i nie poświęci na nią zbyt wiele czasu. Uniknie się przy tym będzie tworzenie osób „funkcyjnych” w grupie,

przedyskutujcie w grupie, ilu nowych członków powinno się w grupie pojawić. Za dużo nowych członków może szybko doprowadzić do przesycenia. Może byłoby sensowniej, gdyby nowi stworzyli swoją własną grupę samopomocową. Taka nowa grupa mogłaby oczywiście z waszych doświadczeń i rad korzystać,

zatroszczcie się o to, aby przy publicznych wystąpieniach brali udział wszyscy lub prawie wszyscy członkowie, aby cała uwaga nie koncentrowała się na jednym z Was,

przy publicznych prezentacjach Was i Waszej grupy możecie się zdecydować na nieujawnienie prawdziwych danych, pozwalających zidentyfikować Was lub grupę. Pamiętajcie jednak, że lepszy efekt wywrze zmiana nazwiska czy nazwy grupy, niż informacja, że „członkowie prosili o anonimowość”. Wówczas tworzy się atmosfera podejrzliwości i niepewności u odbiorców takiego przekazu,

zastanówcie się dobrze, czy chcecie, żeby was filmowano i fotografowano, często jest lepiej podawać zamiast swojego własnego adresu, adres publiczny, np. miejsca, w którym odbywacie spotkania albo lokalnego

punktu kontaktowego grup samopomocowych. Spytajcie też dziennikarza, czy redakcja może być takim punktem informacyjnym o grupie, poproście o udostępnienie artykułu prasowego przed jego publikacją. Leży to w interesie obu stron, abyście sprawdzili, czy wszystko jest dobrze zrozumiane i nic ważnego nie zostało pominięte, Nie próbujcie budzić wśród dotkniętych zbyt wielkich nadziei i oczekiwań, których grupa nie może zaspokoić ani spełnić. Grupa samopomocowa nie jest instytucją systemu opiekuńczego!

Pozycja wydana przez:

Deutsche

Arbeitsgemeinschaft

Selbsthilfegruppen e.V (DAG SHG)

Friedrichstrase 28 . D-35392 Giesen

Tłumaczenie z języka niemieckiego i redakcja: Piotr Henzler

**Przykłady samopomocy w Polsce**

---

Barbara Bąbska

## **Samopomoc w Ośrodku Pomocy Społecznej pracującym metodą Centrum Aktywności Lokalnej**

### **Ośrodek Pomocy Społecznej jako Centrum Aktywności Lokalnej**

Przemiany społeczno-gospodarcze, które już od kilkunastu lat mają miejsce w naszym kraju, niosą wiele negatywnych konsekwencji dla znacznej części Polaków. Coraz więcej ludzi nie może odnaleźć się w nowej rzeczywistości i samodzielnie poradzić sobie z codziennymi trudnościami i zaspakajaniem podstawowych potrzeb. Problemów tych nie da się rozwiązać wyłącznie przy pomocy świadczeń o charakterze materialnym, dlatego wzrasta zapotrzebowanie na nowe formy pomocy, nowy rodzaj usług. Pracownicy socjalni jako podstawowe ogniwo wspomagające potrzebujących winni temu wyzwaniu stawić czoła. Podstawą ich pracy musi stać się prowadzenie działań wpierających i wzmacniających nie tylko w stosunku do osób i rodzin (klientów), lecz także grup i społeczności lokalnych. Konieczne jest rozwijanie pozamaterialnych form pomocy, poprzez które realizowana jest podstawowa idea pracy socjalnej „pomóż mu, aby sam sobie pomógł”, wskazująca, że każdy człowiek jest istotą odpowiedzialną, wyposażoną w niezbywalne prawo do samostanowienia o sobie i swoim losie. Współczesna pomoc społeczna musi liczyć się ze świadomym udziałem osób i rodzin w postępowaniu naprawczym i winna dążyć ku temu, by zmienić „biernych podopiecznych” w aktywnych, odpowiedzialnych partnerów. Działania pracowników socjalnych winny wydobywać z marazmu, uczyć odpowiedzialności, wykorzystywać potencjał drzemący w ludziach, pobudzać do świadczenia sobie wzajemnej pomocy, zachęcać do tworzenia inicjatyw obywatelskich, wskazywać grupy samopomocowe jako najlepszy sposób wsparcia dla osób znajdujących się w podobnym położeniu i przeżywających podobne problemy.

Szansą dla Ośrodków Pomocy Społecznej na utrzymanie sprawności i efektywności jest wdrażanie programu Centrum Aktywności Lokalnej, który został zainicjowany w 1997 roku przez Stowarzyszenie Biuro Obsługi Ruchu Inicjatyw Społecznych BORIS. Program ten powinien być szczególnie bliski pracownikom socjalnym, albowiem jest praktyczną realizacją dwóch klasycznych metod pracy socjalnej: środowiskowej i grupowej. Sens tej metody polega na całościowym rozumieniu środowiska lokalnego, pełnej rejestracji jego deficytów oraz przyjęciu kompleksowego i komplementarnego systemu działań, których celem podstawowym jest pełny rozwój społeczności, a nie tylko doraźny system aktywności polegający na ratownictwie i usuwaniu zagrożeń. Wśród dalekosiężnych celów programu wymienić należy:

- powstanie silnych i zintegrowanych społeczności lokalnych;
- rozwój lokalnej samoorganizacji, solidarności i tworzenie więzów samopomocy;
- zaktywizowanie lokalnych zasobów instytucji i organizacji samorzą-

- zaktywizowanie lokalnych zasobów instytucji i organizacji samorządowych, pozarządowych, biznesowych;
- wzmacnianie i integracja lokalnych grup obywatelskich;
- budowanie tożsamości wspólnot lokalnych poprzez podnoszenie jakości społecznych interakcji, związków i sieci kontaktów;
- pomaganie ludziom w tworzeniu i odtwarzaniu ich własnych społeczności lokalnych i grup społecznych, pozwalających na radzenie sobie z rozwiązywaniem lokalnych problemów oraz przejmowanie większej kontroli nad własnym życiem.

Najważniejszą cechą programu jest to, że wszelkie podejmowane przedsięwzięcia odpowiadają na potrzeby artykułowane przez daną społeczność postrzeganą całościowo i prowadzone są w oparciu o jej zasoby ludzkie i instytucjonalne. Konieczne jest również funkcjonowanie na różnych polach, bez zawężania aktywności do jednej grupy, np. dzieci, lub obszaru, np. pomocy społecznej, kultury.

Ponadto praca metodami CAL oznacza:

- posiadanie lub stworzenie realnego, fizycznego miejsca, które będzie służyć ożywianiu i integracji społeczności lokalnej (miejscem takim może być siedziba instytucji);
- tworzenie koalicji na rzecz pracy w środowisku i wokół problemów;
- inicjowanie ruchów samopomocowych i obywatelskich;
- promowanie pracy wolontarystycznej i zespołowej;
- inicjowanie lokalnych akcji i wydarzeń;
- działanie w oparciu o programy i projekty.<sup>1</sup>

Program CAL jest na tyle uniwersalny, iż może być realizowany przez różnego rodzaju placówki. Obecnie w całej Polsce pracuje tą metodą ponad 100 instytucji i organizacji – szkoły, domy kultury, organizacje pozarządowe, Ośrodki Pomocy Społecznej. Sprawdza się on zarówno w małych gminach, jak i dużych aglomeracjach miejskich, z tym że w tym ostatnim przypadku jest wdrażany sukcesywnie na poszczególnych osiedlach lub ich częściach.

Od 2000 roku Program Centrum Aktywności Lokalnej jest także realizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Radomiu. Ponad trzyletni udział w programie pozwolił na rozszerzenie oferty usług świadczonych przez Ośrodek i umożliwił korzystanie ze świadczeń wszystkim potrzebującym bez względu na ich sytuację materialną. Stał się także sposobem na przewyciężenie stereotypu, iż instytucje pomocy społecznej zajmują się wyłącznie bezwarunkowym „rozdawnictwem” pieniędzy osobom z marginesu, czyli wszelkim „nieudacznikom życiowym”.

Udział w programie zaowocował konkretnymi przedsięwzięciami skierowanymi do mieszkańców miasta oraz poszczególnych osiedli. Podstawą wszelkich działań jest poznawanie zasobów oraz potrzeb mieszkańców. Dlatego też w pierwszej kolejności zinwentaryzowane zostały zasoby instytucjonalne w poszczególnych rejonach pracy socjalnej. Ponadto sukcesywnie przeprowadzane są badania w celu poznania problemów

---

<sup>1</sup>Praca zbiorowa pod redakcją P. Jordana i B. Skrzypczaka, *Centrum Aktywności Lokalnej jako metoda rozwoju społeczności lokalnej*, Warszawa 2002 r., str. 22-24



i potrzeb poszczególnych społeczności lokalnych. Opracowano 35 map potrzeb, w tym 28 dotyczących problemów i potrzeb ogólnych, czyli spraw związanych z warunkami życia, bezpieczeństwa, spędzania czasu wolnego, stanu estetyki osiedli itp. oraz siedem dotyczących czasu wolnego dzieci i młodzieży.

Budowanie lokalnego partnerstwa rozpoczęto od powoływania koalicji na rzecz środowiska, czyli Zespołów ds. Wspierania Aktywności Lokalnej i Profilaktyki Środowiskowej we wszystkich Rejonach Pracy Socjalnej (powołano 16 zespołów, działa 14). Ich podstawowym zadaniem jest koordynacja działań, mających na celu rozwiązywanie problemów i zaspakajanie potrzeb zgłoszonych przez mieszkańców. Członkami zespołów są przedstawiciele instytucji i organizacji z danego terenu, czyli radni, dyrektorzy szkół, domów kultury, przedstawiciele policji, Kościoła, organizacji pozarządowych, biznesu, liderzy społeczności lokalnej itp. Powoływanie takich zespołów ma głęboki sens, bowiem dzięki nim możliwa staje się rzeczywista współpraca różnych podmiotów, którym leży na sercu dobro mieszkańców naszego miasta, czy też danego osiedla. Wspólne działania pozwalają na łączenie profesjonalizmu i uniwersalizmu usług świadczonych przez agendy rządowe czy samorządowe ze spontanicznością i kreatywnością organizacji pozarządowych oraz indywidualnych osób. Jesteśmy przekonani, że tylko wspólne przedsięwzięcia mogą doprowadzić do rozwiązania lub przynajmniej złagodzenia problemów społecznych.

Zespoły inicjują różne wydarzenia lokalne, imprezy, organizują spotkania obywatelskie, a co najważniejsze wspólnie z mieszkańcami biorą udział w rozwiązywaniu problemów. Wspólne działania zaowocowały już konkretnymi przedsięwzięciami, do których zaliczyć należy m.in. zorganizowanie:

- grup przedszkolnych z tzw. minimum programowym,
- świetlic i ognisk dla dzieci,
- zajęć wyrównawczych,
- festynów rodzinnych,
- rajdów, ognisk, majówek, wycieczek,
- imprez okolicznościowych z okazji Świąt, Dnia Dziecka, Dnia Matki, itp.
- zabaw dla dzieci i dorosłych.

W ramach zespołów budowane są koalicje na rzecz rozwiązywania konkretnych problemów zgłaszanych przez mieszkańców podczas badań. Koalicji tego rodzaju powołano ponad 40, najczęściej w zakresie zagospodarowania czasu wolnego dzieci i młodzieży lub poprawy estetyki miejsca zamieszkania.

Podobne koalicje budowane są na rzecz rozwiązywania problemów indywidualnych rodzin w ramach programu „Rodzina w remoncie”, którego celem jest szeroko rozumiane oddziaływanie na rodziny w kryzysie. Jego realizacja polega na tym, że w przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w funkcjonowaniu rodzin powoływane są zespoły interdyscyplinarne, których celem jest oddziaływanie na rodzinę przy pomocy różnych czynników i budowanie dla niej sieci wsparcia. Do współpracy zapraszani są, w zależności od sytuacji, policjanci, pedagodzy, wychowawcy, kuratorzy,

---

psycholodzy itp. Członkowie zespołów wspólnie diagnozują sytuację danej rodziny, ustalają plan działań i realizują podjęte zobowiązania. Ostatecznym celem wspólnej pracy jest doprowadzenie do rozwiązania lub przynajmniej złagodzenia istniejących problemów. Podstawą programu jest to, że rodziny, wokół których budowane są Zespoły, biorą czynny udział w jego pracach jako pełnoprawny partner.

We wrześniu 2000 roku w celu umożliwienia mieszkańcom dostępu do informacji utworzono w Ośrodku Punkt Informacji Obywatelskiej (PIO), w którym każdy mieszkaniec naszego miasta może uzyskać:

- informacje na temat indywidualnych praw i uprawnień,
- pomoc w pisaniu różnego rodzaju pism i podań,
- wiedzę na temat lokalnych instytucji i ich statutowych obowiązków.

Rocznie udzielanych jest średnio ponad tysiąc porad, w szczególności z zakresu:

- prawa rodzinnego - sprawy dotyczące alimentów, rozwodu itp.,
- prawa karnego - przemoc w rodzinie,
- świadczeń z ubezpieczeń społecznych,
- praw dla osób bezrobotnych,
- prawa lokalowego - eksmisje, zadłużenia, ochrona praw lokatorów,
- orzecznictwa i ulg dla osób niepełnosprawnych.

Realizacja programu Centrum Aktywności Lokalnej to nie tylko dawanie, spełnianie żądań, lecz przede wszystkim aktywizowanie samych mieszkańców do działania, włączanie ich w rozwiązywanie problemów, z jakim się borykają. Mobilizowanie mieszkańców prowadzone jest przede wszystkim poprzez inicjowanie ruchów samopomocowych i obywatelskich oraz promowanie działań wolontarystycznych.

W Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Radomiu od lipca 2000 roku działa Klub Wolontariusza „Przyjaciele”, przez który od czasu powstania „przewinęło się” ponad 300 wolontariuszy (na koniec grudnia 2002 roku skupiał on około 250 osób). Wolontariat działający w Ośrodku jest nietypowy, jego trzon stanowią klienci Ośrodka, głównie osoby bezrobotne, w szczególności długotrwale, zaś średnia wieku wolontariusza wynosi 40 lat. Wolontariusze świadczą różnorodne usługi, m. in.:

- na rzecz indywidualnych osób, rodzin (m.in. poprzez pomoc dzieciom w odrabianiu lekcji; przypilnowanie dziecka, również niepełnosprawnego; pomoc w załatwianiu spraw urzędowych; rozmowy, spacerzy z samotnymi ludźmi);
  - przeprowadzają dzieci przez ulicę w okolicach szkół podstawowych w ramach programu „Bezpieczne przejście do szkoły - Mikołaje”, którego celem jest zwiększenie bezpieczeństwa dzieci w drodze do szkoły poprzez przeprowadzanie ich przez ulice na najbardziej ruchliwych przejściach w okolicach szkół (odbyły się dwie edycje programu);
  - pomoc na rzecz powodzian;
  - realizują projekt „Sport dla Jasia i Małgosi”, którego celem jest zwiększenie oferty atrakcyjnego spędzania czasu wolnego przez
-

dzieci i młodzież w wieku od 10 do 18 lat w okresie jesienno - zimowym poprzez organizowanie pozalekcyjnych zajęć sportowych w salach gimnastycznych radomskich szkół; wolontariusze Klubu „Przyjaciele” pracują wspólnie z nauczycielami-wolontariuszami ze szkół (odbyły się dwie edycje programu);

- pomagają w prowadzeniu grup samopomocowych, świetlic, ognisk dla dzieci.

Dzięki działaniom wolontarystycznym, świadczeniu pomocy na rzecz innych ludzi wolontariusze odbudowują wiarę w siebie i swoje możliwości, pozytywny wizerunek samego siebie, podnoszą samoocenę. Dlatego też jest to bardzo dobry sposób łagodzenia lub likwidowania skutków psychologicznych długotrwałego pozostawania bez pracy. Wolontariat spełnia zatem dwie podstawowe funkcje:

- pozwala na rozszerzenie usług świadczonych na rzecz osób potrzebujących, które do tej pory nie mogły być zaspakajane;
- realizuje podstawowe potrzeby wolontariuszy.

Kolejnym sposobem mobilizowania ludzi do działania jest inicjowanie grup samopomocowych i obywatelskich. Grupy tego rodzaju są jednym z najskuteczniejszych metod ożywiania środowiska, rozwiązywania jego faktycznych problemów oraz zaspokajania rzeczywistych potrzeb jego mieszkańców. W okresie 2001-2002 pracownicy socjalni radomskiego Ośrodka zainicjowali ponad 100 takich grup, w tym:

- ponad 30 grup wsparcia, których celem jest wzmacnianie w dążeniu do pokonywania trudności, pomoc w odzyskaniu wiary w siebie i poczucie własnej wartości. Grupy kierowane są do osób bezrobotnych, rodzin wielodzietnych, rodzin niepełnych, matek dzieci specjalnej troski;
  - około 30 grup o charakterze edukacyjnym skierowanych w szczególności do osób bezrobotnych (ich działanie ma na celu zwiększenie umiejętności w zakresie aktywnego poszukiwania pracy) oraz rodzin niepełnych, wychowanków rodzin zastępczych i placówek opiekuńczo - wychowawczych w zakresie gospodarowania budżetem, załatwienia spraw urzędowych, opieki nad dzieckiem, dbania o zdrowie i higienę;
  - ponad 30 grup obywatelskich zajmujących się głównie organizowaniem czasu wolnego dzieci i młodzieży oraz estetyką osiedli (w szczególności w ramach realizacji programu „Błoki”, który zakłada aktywizację środowisk trudnych, najczęściej wykluczonych przez innych, i ma na celu ponowne włączenie ich do społeczności osiedla lub miasta; jego głównym celem jest zwrócenie uwagi na problemy tych ludzi oraz zmotywowanie ich do włączenia się w działania na rzecz poprawy swojego funkcjonowania np. poprzez poprawę estetyki miejsca zamieszkania i ich otoczenia, integrację z innymi mieszkańcami oraz zagospodarowanie czasu wolnego dzieci),
  - około 10 grup rekreacyjno-edukacyjnych z elementami wsparcia dla osób w podeszłym wieku, osób niepełnosprawnych i ich rodzin (mini kluby).
-

## Praca socjalna i zalety pracy z grupą

Praca poprzez grupy znalazła się wśród standardów programu Centrum Aktywności Lokalnej ze względu na to, że jest to jeden z najlepszych sposobów mobilizowania ludzi do działania. Dlaczego tak się dzieje, że właśnie grupy odgrywają tak istotną rolę w życiu człowieka?

Już w roku 328 p.n.e. Arystoteles sformułował zasadę społecznego oddziaływania i przekonywania, uznając, że *„człowiek jest z natury istotą społeczną; jednostka, która z natury, a nie przez przypadek, żyje poza społecznością, jest albo kimś niegodnym naszej uwagi, albo istotą nadludzką. Społeczność jest w naturze czymś, co ma pierwszeństwo przed jednostką. Każdy, kto albo nie potrafi żyć we wspólnocie, albo jest tak samowystarczalny, że jej nie potrzebuje i dlatego nie uczestniczy w życiu społeczności, jest albo zwierzęciem, albo bogiem”*.<sup>2</sup> Oznacza to, że generalnie żadna ludzka istota nie jest w stanie funkcjonować poza wspólnotą ani radzić sobie samodzielnie z zaspakajaniem potrzeb indywidualnych i społecznych. Człowiek jest istotą stadną i jego życie jest nierozzerwalnie związane z przynależnością do wielu najróżniejszych zbiorowości, takich jak: kategorie społeczne, kręgi społeczne, społeczności lokalne, wspólnoty, grupy.

Przedmiotem naszego zainteresowania będą grupy, czyli w najszerszym ujęciu skupiska co najmniej dwóch osób, które w jednym czasie znajdują się w jednym miejscu. W tym ujęciu chodzi wyłącznie o wspólne przebywanie w jednym miejscu, w grę nie wchodzi żadne współdziałanie. Tego rodzaju grupę określamy jako niespołeczną, przykładem mogą tu być np. kibice na meczu hokejowym. Mimo, że w grupach niespołecznych między uczestnikami nie zachodzi współdziałanie, brak jest więzi, można mówić o ich wpływie na jednostki i ich zachowanie. Mamy tu do czynienia ze zjawiskiem facylitacji społecznej, czyli wpływem fizycznej obecności innych ludzi na działania jednostek. Obecność innych wywołuje w nas trojakiemu rodzaju reakcje, może więc pobudzać żywotność i czujność, uwrażliwiać na fakt poddawania ocenie lub rozpraszać uwagę.

W centrum naszego zainteresowania znajdują się jednak innego rodzaju grupy określane jako społeczne, czyli takie, w których między osobami, poza przebywaniem w jednym miejscu i w jednym czasie, zachodzi współdziałanie, ma miejsce pewne współuzależnienie w zaspokajaniu potrzeb i dążeniu do realizacji wspólnych celów.<sup>3</sup>

Reasumując, pod pojęciem grupy społecznej należy rozumieć zbiorowość charakteryzującą się następującymi cechami:

- składa się z wybranej, ograniczonej liczby członków (od dwóch do kilkudziesięciu osób),
- jest względnie trwała, w odróżnieniu np. od grupy pasażerów autobusu;
- jest zorganizowana i ustrukturalizowana, poszczególne role jej członków są wyraźnie zdefiniowane;
- zachodzą w niej względnie trwałe stosunki, czyli interakcje.<sup>4</sup>

W przypadku grup społecznych możemy mówić również o zasadzie

<sup>2</sup>E. Aronson, *Człowiek jako istota społeczna*, Warszawa 1995, str. 14-15

<sup>3</sup>E. Aronson, T.D. Wilson, R.M. Akert, *Psychologia społeczna*, Poznań 1997, str. 356-361

<sup>4</sup>D. Walczak-Duraj, *Podstawy socjologii*, Łódź 1998., str. 135

odrębności od innych zbiorowości, co objawia się w tworzeniu wśród członków grupy poczucia przynależności do niej, stąd często występujące przeciwstawienie: my - oni.

Grupy społeczne możemy rozpatrywać w dwóch aspektach:

- zadaniowym odnoszącym się do tego, jaki cel, jakie zadania grupa stawia sobie do wykonania na przykład: wygranie meczu w przypadku drużyny piłkarskiej, wychowania dzieci w przypadku rodziny itp.; wymiar zadaniowy wiąże się z czynnikiem produktywności grupy. Zadania możemy podzielić na trzy rodzaje:
  - > zadania produkcyjne, w których określony jest produkt końcowy, jaki ma powstać w wyniku podejmowanych działań, np.: grupa podejmuje się naprawy sprzętu na placu zabaw;
  - > zadania dyskusyjne, w przypadku których trudno przewidzieć efekt końcowy, na przykład: gdy grupa podejmuje dyskusję na jakiś temat (np. przestępczości wśród nieletnich, nie zawsze może dojść do porozumienia i wypracowania wspólnych wniosków);
  - > zadania polegające na rozwiązywaniu problemów, kiedy daną kwestią grupa zajmuje się w ściśle określonym celu np. sporządzenie raportu na temat przestępczości nieletnich (określony jest zatem efekt końcowy działania grupy, który nie jest jednak jakimś konkretnym wytworem materialnym, na przykład.: sprzęt na placu zabaw, lecz mieści się w sferze idei);
- społecznym, który odnosi się do miejsca w grupie poszczególnych członków oraz wzajemnych zależności między nimi; wymiar społeczny związany jest z czynnikiem spójności pomiędzy członkami grupy.

Wymienione aspekty są ze sobą nierozzerwalnie związane: przy braku spójności nie ma praktycznie szans na zrealizowanie zamierzonego celu, gdyż raczej trudno skłonić ludzi niezwiązanych ze sobą do poszukiwania najlepszych rozwiązań i wspólnej pracy. Natomiast w przypadku, gdy jakaś grupa osiąga sukces, następuje wzrost pozytywnych uczuć członków grupy do siebie nawzajem.<sup>5</sup>

W literaturze spotykamy wiele różnorodnych klasyfikacji grup społecznych. Np.: ze względu na wielkość grupy i związany z tym typ więzi łączącej członków wyróżniamy grupy pierwotne lub wtórne, ze względu na strukturę: grupy formalne lub nieformalne. Natomiast ze względu na cel powołania wyróżniamy:

- grupy ukierunkowane na wykonanie konkretnego zadania, które to zadanie łączy ich członków i nadaje im charakter;
- grupy ukierunkowane na siebie, w których najważniejsze jest bycie z innymi jako sposób ucieczki przed samotnością.<sup>6</sup>

Życie każdego człowieka jest nierozzerwalnie związane z przynależnością do niezliczonej ilości grup społecznych (np. rodzina, grupy rówieśnicze, koleżeńskie, zawodowe, szkolne, studenckie, itd.). Ich liczba jest tak duża, że

<sup>5</sup>C. K. Oyster, *Grupy*, Poznań 2002, str. 24-25

<sup>6</sup>D. Walczak-Duraj, op. cit., str. 138-141; C. de Robertis, H. Pascal, *Postępowanie metodyczne w pracy socjalnej z grupami i ze społecznościami*, Katowice 1999, str. 166-168

nie sposób byłoby je nawet wszystkie wymienić. Dzieje się tak, ponieważ grupy są źródłem siły dla tworzących je ludzi, dostarczają emocjonalnego wsparcia oraz dają możliwość pełniejszego i bardziej wszechstronnego spojrzenia na dany problem, a także możliwość zmierzenia się z nim. Przynależność do różnego rodzaju grup jest ściśle związana z zaspakajaniem ludzkich potrzeb, jest środkiem prowadzącym do osiągnięcia celów zarówno indywidualnych, jak i społecznych.

Potrzeba to odczuwany przez człowieka brak czegoś – brak określonej substancji, przedmiotu lub osoby. Istota ludzka odczuwająca niedobór lub brak zawsze dąży do znalezienia tego, czego jej brakuje – np.: spragniony szuka wody, osoba samotna drugiego człowieka. Człowiek w toku swojego życia uczy się nie tylko rozpoznawania swoich potrzeb, lecz także sposobów ich zaspakajania.<sup>7</sup> Ludzkie potrzeby układają się w pewną logiczną sekwencję – od potrzeb najniższych do najwyższych. Na dole tej drabiny plasują się potrzeby fizjologiczne, czyli te związane z wszelkimi głodami fizjologicznymi (głód, pragnienie, potrzeba odpoczynku, spełnienia seksualnego). Po nich pojawiają się potrzeby bezpieczeństwa, a następnie cały wachlarz potrzeb przynależności, czyli potrzeby uczestnictwa, afiliacji, kochania i bycia kochanym. Gdy wymienione potrzeby zostają zaspokojone, pojawiają się kolejne, związane z pragnieniem sympatii, postrzegania siebie jako osoby kompetentnej (potrzeby szacunku), zapotrzebowanie na wiedzę (potrzeby poznawcze) oraz pragnienie życia w harmonii, otaczania się pięknem (potrzeby estetyczne). Gdy człowiek jest syty, czuje się bezpieczny, kochany, pewny siebie i twórczy, pojawia się ostatnia kategoria potrzeb określana jako potrzeba samorealizacji, związana z poszukiwaniem pełniejszego rozwoju swojego potencjału. Potrzeby, zdaniem Masłowa, twórcy przytoczonej hierarchii potrzeb, na każdym poziomie są wrodzone, jednak wartości kulturowe wpływają na sposób ich wzbudzenia i ekspresji. Istotne jest to, że w pierwszej kolejności muszą być zaspokojone potrzeby leżące najniżej w hierarchii, dopiero gdy one zostaną zaspokojone – zaczynają pojawiać się potrzeby wyższego rzędu.<sup>8</sup> W grupie łatwiej zaspokoić zarówno te znajdujące się na dole hierarchii, jak i te umiejscowione wyżej. Dzięki nim można nie tylko zdobyć pożywienie, dach nad głową, ale można też czuć się bezpieczniej, pewniej, żyć spokojniej. Możliwe staje się również zaspokojenie potrzeb przynależności – więzi, miłości, przyjaźni. Kontakt z innymi ludźmi jest szansą na zdobycie poważania z ich strony, co ma istotny wpływ na wzrost poczucia własnej wartości oraz kształtowanie lub zwiększenie różnych umiejętności, zdobycie wiedzy, niezbędnych informacji, samorealizację, itp. Potrzeby uaktywniają ludzi, motywują do podejmowania działań w celu ich zaspokojenia. W literaturze spotykamy wiele klasyfikacji motywów ludzkiego działania, które najczęściej uwzględniają m.in. osobiste potrzeby, indywidualne cechy osobowościowe, cele działania. Niektórzy ludzie podejmują działania w związku z potrzebą załatwienia jakiegoś określonego interesu społecznego, np. aktywność związana z koniecznością budowy drogi; inni w wyniku pojawienia się potrzeby poparcia określonych wartości, czy też idei, na przykład.: organizowanie pomocy na rzecz powodzian. Motywem do działania może być również potrzeba kreowania pozytywnego wizerunku siebie w

<sup>7</sup>M. Przetacznik-Gierowska, G. Makiello-Jarża, *Podstawy psychologii ogólnej*, Warszawa 1989, str. 242-243

<sup>8</sup>P. G. Zimbardo, *Psychologia i życie*, Warszawa 2002, str. 444-445

Inspiracją w tym wypadku jest chęć osiągnięcia własnych ambicji, potrzeba samorealizacji.

Nieco inną typologię motywacji skierowaną na dobro własne i ogólne przytacza za Jolantą Supińską Małgorzata Załuska. Wynika z niej, że motywem do działania w zakresie dobra własnego, którego podłoże jest natury egoistycznej, są:

- interes własny-działania podejmowane są w celu załatwienia spraw osobistych lub dotyczących najbliższego otoczenia danej jednostki np. chęć pozyskania zasług, czy też wsparcia psychicznego;
- zdobywanie doświadczeń grupy mogą być sposobem na zdobywanie nowych umiejętności, nawiązywania nowych kontaktów np. w przypadku bezrobotnych może to być sposób na wyjście z domu i wykazanie się aktywnością społeczną;
- zobowiązania osoby, które w przeszłości doświadczyły pomocy ze strony innych ludzi, odczuwają potrzebę „oddania długu”, czyli chcą teraz pomóc innym;
- potrzeby towarzyskie są związane z zapotrzebowaniem na towarzystwo innych ludzi, zagospodarowanie nadmiaru wolnego czasu, co jest szczególnie ważne dla osób, które zaprzestały pracy zawodowej, utraciły bliskie osoby itp.;
- rozwój zainteresowań związany jest z potrzebą samorealizacji poprzez rozwijanie swoich pasji, zamiłowań, pogłębianie wiedzy.

W zakresie dobra ogólnego, czyli zorientowanego na drugiego człowieka, motywem działania jest:

- altruizm, czyli kierowanie się w postępowaniu dobrem innych i wykazywanie się gotowością do poświęceń oraz czerpanie zadowolenia z tego typu działań;
- interesowny altruizm, czyli skażony elementami osobistymi; altruizm interesowny występuje w dwóch odmianach jako altruizm w interesie zbiorowości ograniczonej, czyli takiej, która powstaje i istnieje niezależnie od ludzkiej aktywności (np. społeczność mieszkańców) oraz altruizm w interesie zbiorowości samoorganizującej się na podłożu określonej potrzeby lub dążenia, czyli zależy od celowej aktywności oraz świadomych decyzji członków zbiorowości.<sup>9</sup>

Znaczenie grup w życiu człowieka zostało docenione przez teoretyków pracy socjalnej, co w latach dwudziestych XX wieku zaowocowało wykształceniem się na jej gruncie metody pracy grupowej. W połowie lat trzydziestych pracę z grupą (*group work*) uznano za drugą oficjalną metodę pracy socjalnej. W literaturze spotykamy wiele różnych definicji tej metody. Generalnie zwraca się w nich uwagę na to, że praca z grupą polega na spożytkowaniu grupy oraz stosunków w niej panujących dla rozwoju jednostki oraz dopomaganiu grupie w jej rozwoju jako podstawowej komórce społecznej. Zdaniem Giseli Konopki jest to metoda, która pomaga jednostkom wzbogacić swoje funkcjonowanie społeczne poprzez celowe doświadczenia grupowe i radzić sobie efektywniej z osobistymi, grupowymi i społecznymi problemami.<sup>10</sup>

Jerzy Szmagałski, analizując różne podejścia i definicje pracy grupowej, zwraca uwagę na jej najbardziej istotne elementy, do których należy

<sup>9</sup>M. Załuska, J. Boczoń (red.), *Organizacje pozarządowe w społeczeństwie obywatelskim*, Katowice 1998, str. 74-79

<sup>10</sup>T. Pilch, I. Lepalczyk, *Pedagogika społeczna*, Warszawa 1995, str. 245

zaliczyć:

- uruchomienie w poszczególnych uczestnikach grupy idei wzajemnej pomocy;
- wykorzystywanie procesu grupowego, czyli dynamicznej sekwencji zdarzeń, które pojawiają się w każdej grupie i są związane ze wspólnym rozwiązywaniem problemów, wyrażaniem stanów emocjonalnych wobec innych, kształtowaniem stosunków interpersonalnych, wpływaniem na innych (ponieważ w grupie pojawiają się zarówno czynniki korzystne, jak i niekorzystne, chodzi o to, żeby maksymalnie wykorzystywać te korzystne, zaś minimalizować te, których wpływ może być niekorzystny);
- wzmacnianie zdolności członków grupy do samodzielnego i autonomicznego funkcjonowania, zarówno jako indywidualne jednostki, jak i jako grupy;
- wykształcenie w poszczególnych członkach grup umiejętności polegających na wykorzystywaniu grupowego doświadczenia w różnych innych sytuacjach życiowych.<sup>11</sup>

W działaniach socjalnych, animacyjnych można wykorzystywać różnorodne typy grup. Ich katalog nie jest sprawą zamkniętą, albowiem kreatywność tworzących je osób jest nieograniczona i można go stale rozszerzać. Poniżej przedstawiam kilka najbardziej popularnych typologii, które najczęściej są do siebie zbliżone, ale jednocześnie rozszerzają wachlarz typów. Na wstępie warto odwołać się do podejścia do metody pracy grupowej jako elementu pracy socjalnej, jak i wychowawczej. Pogląd ten został zaprezentowany przez Aleksandra Kamińskiego (przytoczony przez Jerzego Szmagałskiego), który wyróżnił trzy odmiany metody grupowej:

- **grupy rozwojowo wychowawcze** mające na celu wspieranie rozwoju osobowości jednostek identyfikujących się z celami i wartościami danej grupy; tego typu grupy mają służyć ludziom, którzy normalnie funkcjonują w placówkach kulturalnych, edukacyjnych, rekreacyjnych itp.,
- **grupy rewalidacyjne** mające na celu oddziaływanie na jednostki fizycznie lub społecznie niedostosowane w celu usprawnienia ich społecznego funkcjonowania; ten rodzaj grup można inicjować we wszelkich placówkach opiekuńczo-wychowawczych i kulturalno-edukacyjnych, których działalność jest nastawiona na pracę z osobami niedostosowanymi lub na profilaktykę niedostosowań społecznych;
- **grupy psychoterapeutyczne** winny służyć usprawnieniu społecznemu i psychicznemu jednostek przy wykorzystaniu technik psychologii klinicznej; tego rodzaju grupy mogą być prowadzone w poradniach specjalistycznych i placówkach opiekuńczo wychowawczych.

Kazimiera Wódz w książce „Praca socjalna w miejscu zamieszkania” przytacza bardzo ciekawe, nieco szersze podejście do podziału grup autorstwa M. E. Hartforda:

- grupy, których główne cele są związane z rzeczywistymi potrzebami

<sup>11</sup>tamże, str. 244



i oczekiwaniami ich uczestników np. są to grupy edukacyjne, socjalizacyjne, terapeutyczne, w których obecność innych osób stanowi element pozytywnego doświadczenia, wzmacniającego skuteczność działań edukacyjnych, terapeutycznych, itp.;

- grupy mające na celu kształtowanie wzajemnych relacji między uczestnikami a otoczeniem, w którym osoby te na co dzień funkcjonują; w tym przypadku uczestnictwo w grupie służy poprawie stosunków członków grupy z osobami spoza niej, np. z rodziną, kolegami;
- grupy, stawiające przed sobą konkretne zadania do wykonania czy też problemy do rozwiązania omawiają problemy, opracowują i realizują projekty;
- grupy podejmujące wspólne działania na rzecz najbliższego środowiska, inicjują różne działania, akcje, mające na celu jego ulepszenie np. grupy obywatelskie, samopomocowe;
- grupy podejmujące różne akcje o charakterze ponadlokalnym np.: ochrona środowiska naturalnego.<sup>12</sup>

Carol K. Oyster proponuje podział grup na trzy rodzaje, które z założenia powoływane są po to, by zainicjować w uczestnikach jakąś przemianę:

- **grupy treningowe** służące wyposażeniu człowieka w wiedzę i umiejętności, których mu brakuje, a które chciałby posiadać. W grupach tego rodzaju można zdobyć umiejętności związane z komunikacją, słuchaniem, podejmowaniem decyzji, rozwiązywaniem konfliktów. Mogą się one również zajmować rozwiązywaniem problemów życiowych np. jak wychowywać dzieci. Praca takiej grupy jest zbliżona do zajęć szkolnych, zaś grupy są powoływane na określony czas niezbędny do zdobycia wiedzy lub umiejętności z danego zakresu. Lider różni się od pozostałych członków grupy tylko tym, że jest specjalistą w dziedzinie (nie musi jednak posiadać z tego zakresu dyplomów wyższych uczelni), którą obejmuje trening.
- **grupy terapeutyczne** mające za zadanie ułatwić ludziom rozwiązywanie problemów, wobec których okazali się bezradni. Ludzie ci potrzebują fachowej pomocy, aby osiągnąć zmianę. Grupy tego rodzaju muszą być prowadzone przez wykwalifikowanych terapeutów, zaś spotkania winny odbywać się regularnie, przez dłuższy czas. Grupy takie są najczęściej tworzone w placówkach leczenia psychiatrycznego.
- **grupy samopomocy** składające się z osób borykających się z problemem podobnego typu. Tego rodzaju grupy nie są prowadzone przez wykwalifikowanych terapeutów, chociaż uczestnicy grupy mogą korzystać z ich pomocy w sytuacjach trudnych. Często liderem grupy jest osoba dotknięta tym samym problemem, co pozostali członkowie. Grupy tego rodzaju mają być bezpiecznym miejscem, w którym spotykają się ludzie przeżywający podobne lub takie same problemy, aby uczyć się od siebie nawzajem radzenia sobie z nimi i stawiania im czoła.<sup>13</sup>

<sup>12</sup>K. Wódz, *Praca socjalna w środowisku zamieszkania*, Katowice 1998, str. 146-147

<sup>13</sup>C. K. Oyster, op. cit., Poznań 2002, str. 333-336

## Samopomoc, czyli kłopoty z definicją

Niemal we wszystkich przytoczonych powyżej typologiach grup pojawiło się pojęcie samopomocy, które jest również nierozzerwalnie związane z programem Centrum Aktywności Lokalnej. Zanim więc przejdziemy do dalszych rozważań, konieczne jest wyjaśnienie, co się pod tym pojęciem kryje.

Źródłośłów pojęcia samopomoc nie jest zbyt skomplikowany, gdyż jasno z niego wynika, że chodzi o pomoc sobie, czyli wykorzystanie własnego potencjału w przewyciężeniu różnych trudności. Mimo to w dostępnych encyklopediach, słownikach hasło samopomoc nie zostało umieszczone. Pojawia się ono co prawda kilkaset razy w internecie, jednak pod nim ukrywają się nie definicje, lecz wyjaśnienia dotyczące firm ubezpieczeniowych, związków funkcjonujących pod taką nazwą, np. Samopomoc Chłopska.

W XV tomie Encyklopedii Powszechnej Wydawnictwa Gutenberga wśród kilku znaczeń pojawia się wyjaśnienie, iż samopomoc to dążenie pewnej grupy ludzi do rozwijania swoich sił gospodarczych przez działalność wspólnymi siłami, bez uciekania się do środków i urzędów publicznych.<sup>14</sup> Nie jest to objaśnienie w pełni satysfakcjonujące i wyjaśniające znaczenia samopomocy, które można odnieść do grup samopomocowych. Choć pewien jego fragment dotyczący dążenia grupy ludzi do wspólnych działań, bez czekania na to, że załatwi to jakaś instytucja, nieco sprawę rozświetla. Zdaniem Małgorzaty Załuskiej samopomoc jako najstarsza forma organizacji życia społecznego wykształciła się na gruncie wzajemnej pomocy i współpracy podejmowanej w celu przetrwania w sytuacjach zagrożenia. Stanowiła ona jeden z ogromnie ważnych sposobów walki z wrogiem w czasie zaborów i podczas wojen i pozwoliła na zachowanie narodowej tożsamości. Obecnie tego rodzaju działania pojawiają się wówczas, gdy brak jest instytucji mogącej załatwić określone problemy lub zaspokoić jakieś potrzeby, a procedury w nich stosowane są zbyt skomplikowane przy małej skuteczności. Mogą też one pojawiać się w wyniku bezsilności wobec niekompetencji i arogancji osób odpowiedzialnych za daną dziedzinę życia społecznego.<sup>15</sup>

Samopomoc wyrasta z poczucia wyalienowania i zarazem z instynktu samozachowawczego, gdyż w trudnej sytuacji najczęściej szuka się pomocy i szans na przetrwanie. Działania samopomocowe można rozpatrywać w trzech wymiarach:

- makrosocjologicznym polegającym na solidarnym działaniu poza systemem uregulowań prawnych i państwowych funduszy na rzecz innych populacji znajdujących się w potrzebie np. organizowanie pomocy żywnościowej dla głodujących narodów;
- mikrosocjologicznym polegającym na działaniach podejmowanych przez małe grupy na rzecz wspólnoty lub też niesienie pomocy potrzebującym, znajdującym się na zewnątrz danej grupy;
- indywidualnym, czyli związanym z aktywnością na rzecz zaspakajania potrzeb własnych.

Pojedynczy człowiek czerpie bardzo wiele korzyści z działalności samopomocowej. Część z nich ma charakter materialny, zaś zdecydowanie

<sup>14</sup>Encyklopedia Powszechna Wydawnictwa Gutenberga, Kraków 1995, str. 221

<sup>15</sup>M. Załuska i J. Boczoń (red.), op.cit., str. 79-80

większa część ma znaczenie psychologiczne. Do drugiej grupy należy zaliczyć:

- samodoskonalenie,
- samoakceptację,
- akceptację przez innych, pokonanie nieśmiałości i zahamowań w kontaktach z innymi,
- zwiększenie lub wykształcenie umiejętności wyrażania uczuć i myśli,
- przełamywanie samotności i izolacji,
- wydobywanie ze stanu przygnębienia,
- ukształtowanie umiejętności pomagania,
- zainteresowanie sprawami innych,
- rozwijanie życiowej zaradności,
- obudzenie nadziei.<sup>16</sup>

Zdaniem Riesmanna i Carrola samopomoc jest strategiczną reakcją na współczesny świat, w którym rodzą się coraz to nowe problemy, kurczą się natomiast zasoby i wzrasta zapotrzebowanie na nowe, specjalistyczne rozwiązania. Jej rola jest tym istotniejsza, że członkowie grup samopomocowych nie tylko pomoc otrzymują, lecz także ją świadczą, czyli czynią zależnych biorców aktywnymi dawcami pomocy. Ta cecha jest szczególnie istotna z punktu widzenia pracownika socjalnego. Z tego punktu widzenia osoba uzależniona od alkoholu stanowi nie tylko problem, lecz także potencjał. Partnerstwo pomiędzy osobami zawodowo pomagającymi a grupami samopomocowymi sprawia, że pomoc jest dużo skuteczniejsza. Ruch samopomocowy, który od kilkunastu lat rozkwita na całym świecie, w szczególności dostrzeżony został w Stanach Zjednoczonych, gdzie uznaje się jego wartości między innymi ze względu na:

- nastawienie na współpracę, a nie rywalizację;
- antyelitarność i antybiurokratyczność;
- położenie nacisku na doświadczenie, albowiem członkami grup są osoby mające ten sam lub podobny problem, a więc znające go od wewnątrz;
- podejście pragmatyczne, według którego należy robić to, co można, bo wiadomo, że nie da się natychmiast rozwiązać wszystkich problemów;
- wspólne, najlepiej rotacyjne kierownictwo;
- pomaganie sobie poprzez pomoc innym;
- odrzucanie wizji pomocy jako usługi, którą można kupić lub sprzedać;
- podkreślanie własnego potencjału w kierowaniu własnym życiem;
- wiarę w znaczenie małych kroków i w możliwość zmian;
- prostotę i nieformalność;
- koncentrację na pomaganiu – wiedzę, jak można uzyskać pomoc, jak jej udzielać i jak pomagać sobie.<sup>17</sup>

Na znaczenie samopomocy zwrócili uwagę wszyscy teoretycy i praktycy zajmujący się grupami, stąd też w literaturze można spotkać wiele definicji tego typu grup. Dwie z nich przedstawione zostały wcześniej, teraz pora na najbardziej pełną i powszechną, czyli definicję sformułowaną przez A. H. Katza

<sup>16</sup>tamże, str. 87-90

<sup>17</sup>Gerard Egan, *Kompetentne pomaganie*, Poznań 2002, str. 479-481

i E. Bandera, którą cytuje Małgorzata Załuska w przywoływanej już pracy „Organizacje pozarządowe w społeczeństwie obywatelskim”:



**Grupy samopomocowe** są dobrowolnymi, małymi strukturami grupowymi, nastawionymi na wzajemną pomoc i osiągnięcie określonego celu. Są one zwykle tworzone przez ludzi uznających się za równych sobie, którzy skupili się, aby sobie pomóc w zaspokojeniu wspólnej potrzeby, przezwyciężaniu wspólnego upośledzenia lub utrudniających życie problemów oraz osiągnięcia pożądaných zmian społecznych i (lub) osobowościowych. Założyciele i członkowie takich grup uważają, że ich potrzeby nie są lub nie mogą być zaspokojone przez istniejące instytucje społeczne lub za ich pośrednictwem. Grupy samopomocowe kładą nacisk na wzajemne oddziaływanie twarzą w twarz i na osobistą odpowiedzialność swoich członków. Grupy te często dostarczają pomocy materialnej, jak również wsparcia emocjonalnego. Często są zorientowane przyczynowo i propagują idee oraz wartości, dzięki którym ich członkowie mogą osiągnąć wzbogacone poczucie tożsamości.<sup>18</sup>

Przykładem grup samopomocowych mogą być **grupy wsparcia**, które dostarczają pomocy psychologicznej, wzmacniają w dążeniu do pokonania trudności, pomagają w odzyskaniu wiary w siebie i poczucie własnej wartości. Skupiają one ludzi o podobnych problemach życiowych dotyczących ich samych lub ich bliskich. Jest to grupa równoprawnych uczestników, których celem jest wzajemne zapewnienie pomocy i oparcia w radzeniu sobie z własnymi problemami, w doskonaleniu swego psychologicznego funkcjonowania oraz zwiększonej skuteczności własnych działań nie jestem sam, razem łatwiej. ródłem pomocy jest tu wzajemny wysiłek, umiejętności i wiedza członków, często o podobnych kolejach losu czy doświadczeniach życiowych.

Grupy wsparcia mogą być tworzone i prowadzone wyłącznie przez samych zainteresowanych, ale też ich członkami mogą być profesjonalści z różnych dziedzin psychologii, pedagogiki itp. Grupę taką określamy jako **profesjonalną grupę wsparcia**.<sup>19</sup>

W literaturze amerykańskiej (twórcami są M. Lenin i D. V. Perkins) spotykamy podział grup samopomocowych na pięć rodzajów:

- grupy skupiające ludzi naznaczonych społecznie, określaných przez społeczność, w której żyją, jako odbiegające od normy np. alkoholicy, byli skazani, narkomani, homoseksualiści, psychicznie upośledzeni itp.;
- grupy osób związane z ludźmi „naznaczonymi”, cierpiące z powodu konsekwencji tego piętna np.: małżonkowie, dzieci alkoholików, chorych psychicznie, więźniów;
- grupy ludzi z problemami, które nie powodują „naznaczenia”
- społecznego, ale przyczyniających się do społecznej izolacji np.:
- wdowy, samotne matki lub ojcowie, rodzice dzieci nieuleczalnie

<sup>18</sup>Małgorzata Załuska i Jerzy Boczoń (red.), op. cit. str. 80-81

<sup>19</sup>tamże, str. 84

chorych;

- grupy etniczne, religijne, rasowe służące jako środek obrony przed dyskryminacją ze strony społecznych większości oraz zachowania tożsamości kulturowej;
- grupy powoływane do rozwiązania problemów społecznych zarówno o charakterze lokalnym i ponadlokalnym np.: grupy ekologiczne, grupy obywatelskie walczące o poprawę warunków życia lokalnej społeczności itp.<sup>20</sup>

Grupy samopomocowe mogą zajmować się różnorodnymi problemami:

- część z nich koncentruje się na problemach, które gdy raz dotkną człowieka, trapią go do końca życia i skazują osoby nim dotknięte na ciągłą walkę; do takich problemów zaliczamy np.: uzależnienie od alkoholu, hazardu;
- inne mają charakter czasowy ich członkowie spotykają się tylko do chwili, dopóki potrzebują wzajemnej pomocy i wsparcia; grupy tego rodzaju umożliwiają kontakt ludziom, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji i mogą sobie wzajemnie pomóc; przykładem takiej grupy mogą być osoby, które straciły bliskiego członka rodziny, matki samotnie wychowujące dzieci.<sup>21</sup>

### **Funkcje grup samopomocowych**

Grupy samopomocowe mogą stanowić zaczątek organizacji pozarządowych, głównie dlatego, że ich funkcje są identyczne i można je rozpatrywać na dwóch poziomach:

- funkcji związanych z zaspakajaniem potrzeb i aspiracji członków grupy,
- funkcji związanych z zaspakajaniem potrzeb szerszej społeczności.

Wśród funkcji związanych z zaspakajaniem potrzeb i aspiracji członków grupy należy wymienić:

- funkcję afiliacji będącą odpowiedzią na jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka, czyli potrzebę przynależności, zaspokojenie której warunkuje równowagę psychiczną; potrzeba ta może być zaspokojona np.: poprzez przystąpienie do grupy ludzi mających podobne problemy, zainteresowania;
- funkcję ekspresyjną, która polega na umożliwieniu jednostce samorealizacji poprzez rozwijanie zainteresowań, pogłębianie wiedzy (funkcja ta może być realizowana przez grupy o charakterze edukacyjnym);
- funkcję pomocową związaną z niesieniem bezpośredniej pomocy swoim członkom w chwili, gdy znajdą się oni w potrzebie np. pomoc materialna, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa.

Spśród funkcji związanych z zaspakajaniem potrzeb szerszej społeczności

---

<sup>20</sup>Małgorzata Załuska i Jerzy Boczoń (red.), str. 82-83

<sup>21</sup>C. K. Oyster, op. cit., str. 336

należy wymienić:

- funkcję integracyjną polegającą na udziale w tworzeniu lub odbudowaniu więzi społecznych, doprowadzeniu do zbliżania się do siebie przedstawicieli danej społeczności;
- funkcję wychowawczą polegającą w szczególności na przyczynianiu się do swoistego wychowania społeczeństwa, uczenia tolerancji i akceptacji dla osób niepełnosprawnych czy upośledzonych, wrażliwości na los drugiego człowieka, pomocy w wyrównywaniu braków w sferze psychofizycznej;
- funkcję reprezentacji wyrażania punktów widzenia i interesów grup, negocjacji z sektorem publicznym jest to funkcja grupy nacisku.<sup>22</sup>

Wymienione przykładowo funkcje realizowane przez szeroko rozumiane grupy samopomocowe są potwierdzeniem tego, jak ważne są to podmioty w życiu społecznym.

### **Grupy o charakterze wewnętrznym i zewnętrznym**

Z punktu widzenia pracownika socjalnego (także animatora zatrudnionego w innych instytucjach) największe znaczenie mają grupy nastawione na wywoływanie zmian osobowościowych lub społecznych. W animacji społecznej grupami takimi są szeroko rozumiane grupy samopomocowe, które łączą w sobie elementy wsparcia i edukacji. Chodzi o takie małe struktury grupowe, które skupiając ludzi o podobnych problemach wykorzystują ich potencjał do świadczenia wzajemnej pomocy w drodze do rozwiązania lub złagodzenia istniejącego problemu, zaspokojenia określonej potrzeby oraz w razie potrzeby wyposażają ich w niezbędną wiedzę i umiejętności, co pozwala w sposób bardziej efektywny rozwiązywać codzienne problemy oraz zwalczać stres.

Grupy te mogą mieć charakter:

- zewnętrzny wówczas są one nakierowane na wprowadzanie zmian w środowisku lokalnym np. w zakresie dbania o estetykę miejsca zamieszkania, bezpieczeństwo, itp. ten rodzaj grup nazywamy grupami obywatelskimi;
- wewnętrzny kiedy są nakierowane na pomoc własnym członkom, zarówno w zakresie zwiększenia ich wiedzy, umiejętności, jak i udzielania wsparcia emocjonalnego, doskonalenia wewnętrznego jednostek.<sup>23</sup>

Pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Radomiu inicjują zarówno grupy o charakterze zewnętrznym, jak i wewnętrznym.

**Grupy o charakterze zewnętrznym** powstają najczęściej w celu zagospodarowania czasu wolnego dzieci i młodzieży, np. poprzez tworzenie boisk, remontowanie placów zabaw oraz zmianę estetyki osiedla. Ten ostatni cel jest najczęściej realizowany przez grupy inicjowane w ramach programu

<sup>22</sup>M. Załuska i J. Boczoń (red.), op. cit., str. 37-42

<sup>23</sup>tamże, op.cit., str. 80

„Blok”, który zakłada aktywizację środowisk trudnych, najczęściej wykluczonych, i ma na celu ponowne włączenie ich do społeczności. Tworzone z mieszkańców osiedli, w których program jest realizowany, grupy podejmują działania mające na celu zmianę wizerunku domów, mieszkań i ich otoczenia. Grupy te nakreślają dla siebie konkretny plan działań, który następnie jej członkowie realizują. Ich zadania są najróżniejsze, jedne z nich np. sprzątają piwnice i pomieszczenia socjalne, inne odnawiają te pomieszczenia, jeszcze inne sprzątają przyległy teren lub tworzą trawniki, klomby. Liczebność członków grup obywatelskich jest dość zróżnicowana od trzech do dwudziestu kilku osób. Okres działania tych grup jest uzależniony od czasu potrzebnego na wykonanie danego zadania.

**Grupy o charakterze wewnętrznym** są skierowane w szczególności do osób bezrobotnych, samotnych matek, rodzin wielodzietnych, matek dzieci specjalnej troski. Ich głównym celem jest wzajemne wsparcie, zaś w razie potrzeby wyposażenie w odpowiednią wiedzę i umiejętności. Na przykład w przypadku osób bezrobotnych chodzi o zwiększenie umiejętności w zakresie poruszania się po współczesnym rynku pracy. Analiza środowisk bezrobotnych pozwoliła na wysnucie wniosków, że poza stresem spowodowanym długotrwałym pozostawaniem bez pracy, ich wiedza i umiejętności w zakresie poruszania się po współczesnym rynku pracy jest minimalna. Co prawda urzędy pracy organizują różnego rodzaju kursy z tego zakresu, jednak nie dla wszystkich osób udział w nich jest wystarczający. Najczęściej szkolenia takie trwają zbyt krótko (tydzień), zaś członkami grupy są osoby, których poza problemem nie łączy nic, tzn. w jednej grupie są osoby młode, stare, z długim stażem oraz takie, które nigdy nie pracowały itp. Z jednej strony nie ma nic złego w takim składzie, ponieważ różnorodność daje szansę na zetknięcie się różnego rodzaju doświadczeń, ale też z drugiej strony trudno, zwłaszcza w tak krótkim czasie, porozumieć się tak różnym osobom. Nie można oczekiwać, że bez żadnych problemów dojdą do porozumienia np. 40-letnia kobieta z wykształceniem podstawowym, z 15 letnim stażem pracy, 5-letnim bezrobociem, samotnie wychowująca troje dzieci z 25-letnią kobietą z wykształceniem wyższym, pozostająca na utrzymaniu dobrze sytuowanych rodziców, bez doświadczeń zawodowych. Zbyt krótki czas trwania szkoleń również nie sprzyja wszystkim wiele osób potrzebuje zdecydowanie więcej czasu na to, by wykształcić nowe umiejętności, zwłaszcza wtedy, gdy byli przyzwyczajeni do tego, że to praca na nich czeka a nie odwrotnie.

W grupach inicjowanych przez pracowników socjalnych spotykają się osoby, które poza problemem bezrobocia łączą inne cechy np. zbliżony wiek, staż pracy, doświadczenia życiowe. Taki dobór daje szansę na lepszy kontakt i możliwość wzajemnego wsparcia, albowiem grupy te nie ograniczają się do edukacji, lecz mają na celu również wzmocnienie psychiczne. Grupy te działają przez dłuższy czas od 6 do 12 miesięcy, średni czas jednego spotkania to 23 godziny. Taka sytuacja, przy małej liczbie członków (średnio 8-10 osób), stwarza możliwość na zdobycie zakładanych umiejętności i wiedzy przez wszystkich uczestników bez względu na ich poziom intelektualny. Każdy

---

z uczestników może ćwiczyć niezbędne umiejętności, np. rozmowę z pracodawcą, tak długo aż przestanie mieć jakiegokolwiek braki czy zahamowania w tym zakresie. Jest to szczególnie ważne w przypadku klientów pomocy społecznej, w szczególności długotrwale bezrobotnych, których dotknęły wszystkie skutki psychologiczne związane z tym problemem. Analiza działalności tych grup wskazuje, że rezultaty są zadawalające. Co prawda liczba osób, które podjęły pracę, nie jest wysoka (zaledwie kilka osób), ale poprawie uległo funkcjonowanie uczestników. Potrafią stawić czoła przeciwnościom losu, odmowa przyjęcia do pracy już ich nie załamuje, odzyskali wiarę w siebie i własne możliwości, nawiązali nowe przyjaźnie.

### **Przykład grupy samopomocowej dla bezrobotnych kobiet zainicjowanej przez pracowników socjalnych w rejonie nr 9**

*W Rejonie Pracy Socjalnej nr 9 wśród środowisk korzystających z pomocy 80 osób to bezrobotne kobiety samotnie wychowujące dzieci. Brak pracy oraz oparcia w drugiej osobie powoduje, że kobiety te stają się coraz bardziej bezradne, wyobcowane, mają poczucie niższości, bezsensu oraz braku stabilizacji i poczucia bezpieczeństwa. Powodem takiego stanu rzeczy jest przede wszystkim brak stałego źródła dochodu, brak pracy i szans na jej podjęcie. Pozostawanie bez pracy ma wpływ na samoocenę, izolację. Bezrobotne kobiety, poza wsparciem materialnym, potrzebują wsparcia psychicznego, podniesienia poczucia własnej wartości, zdobycia lub wzmocnienia umiejętności z zakresu komunikacji interpersonalnej, autoprezentacji, poruszania się po współczesnym rynku pracy. Pracownicy socjalni uznali, że pewnym sposobem złagodzenia tych problemów jest zainicjowanie dla nich grupy wsparcia. Powstał więc projekt utworzenia grupy skierowanej do 15 kobiet w wieku 30-50 lat, pozostających bez pracy co najmniej trzy lata i samotnie wychowujących dzieci. Partnerami jego realizacji były: Caritas Diecezji Radomskiej, Powiatowy Urząd Pracy, Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej.*

*Założonym celem było zwiększenie poczucia bezpieczeństwa 15 kobiet w ciągu roku (styczeń - grudzień 2001 roku). Spotkania grupy odbywały się raz na dwa tygodnie, jedno spotkanie trwało średnio dwie godziny. Ich stałym elementem była wymiana doświadczeń i wzajemne wspieranie się w codziennych troskach. Ponadto odbywały się warsztaty z zakresu autoprezentacji, komunikacji, pozytywnego myślenia, przygotowywania odpowiednich dokumentów dla potencjalnych pracodawców, dbania o wygląd zewnętrzny. Kobiety włączyły się również w lokalne imprezy festyny, rajdy, ogniska. W poszczególnych spotkaniach uczestniczyło średnio 10-12 kobiet.*

*Z przeprowadzonej na zakończenie oceny wynika, że kobiety były bardzo zadowolone z uczestnictwa w grupie. Dzięki niej mogły wyjść z domu, spędzając czas w miłym towarzystwie, wymienić się doświadczeniami, czerpać wsparcie od innych ludzi. Ze szczegółowych rezultatów należy wymienić:*

- *zadowolenie i wzrost samooceny, które pojawiło się u dziesięciu kobiet,*
- *poprawę wyglądu zewnętrznego zaobserwowano u dziesięciu kobiet,*



- *wzrost poczucia bezpieczeństwa deklarowało dziesięć kobiet,*
- *poziom otwartości zwiększył się u ośmiu kobiet,*
- *zaprzestanie korzystania ze świadczeń pomocy społecznej zaistniało w przypadku dwóch kobiet.*

*Po zakończeniu projektu część kobiet wyraziła chęć dalszego uczestnictwa w podobnych zajęciach. W związku z tym powstał kolejny projekt kontynuujący działania grupowe. Jego cel i metody pracy były zbliżone do pierwszego, bo takie było zapotrzebowanie uczestniczek. W projekcie realizowanym od stycznia do grudnia 2002 roku uczestniczyło osiem kobiet z wyżej opisanej grupy i pięć nowych. Spotkania odbywały się raz w miesiącu i miały charakter wspierająco-edukacyjny. Od stycznia 2003 roku grupa usamodzielniała się.*

Jak wspomniałam podobne grupy inicjowane są także dla matek rodzin wielodzietnych, które wychowując czworo i więcej dzieci borykają się na co dzień z mnóstwem problemów. Nadmiar trosk i obowiązków powoduje, że często zapominają one o sobie, brakuje im czasu na wypoczynek, rozrywkę. Ich życie zamyka się praktycznie w czterech ścianach, jednym miejscem spaceru jest najbliższy sklep, kościół, a jedyną obcą osobą, z którą utrzymują kontakt ekspedientka ze sklepu. Tak sytuacja źle wpływa na ich stan psychiczny, co z kolei negatywnie odbija się na stosunkach rodzinnych. Tworzenie grup dla tych kobiet ma na celu przede wszystkim wzmocnienie psychiczne, odreagowanie narastającego stresu. Uczestnictwo w grupie pozwala na wyjście z domu oraz poświęcenie czasu samej sobie. Spotkanie z osobami dźwigającymi na swych barkach podobny problem pozwala również na wymianę doświadczeń, uzyskanie wsparcia. Jest to także szansa na miłe spędzenie czasu, szansa na rozmowy o modzie, dbaniu o wygląd itp. W razie potrzeby kobiety mają możliwość spotkania się z różnego rodzaju specjalistami, np. lekarzem, prawnikiem, pedagogiem czy też fryzjerką. Spotkanie grup odbywają się najczęściej co dwa tygodnie i trwają od dwóch do trzech godzin. Z wypowiedzi uczestniczek wynika, że udział w spotkaniach grup jest dla nich odskocznią od codziennych kłopotów, jednocześnie pomaga rozwiązywać bieżące problemy, dzięki wymianie doświadczeń z innymi matkami. Znajdują tu zrozumienie, którego często brakuje im w swoim środowisku, gdzie czasem spotykają się z uwagami, że nikt im nie kazał mieć tylu dzieci. Grupa jest dla nich szansą na nawiązanie nowych znajomości, co pozwala na odbudowę życia towarzyskiego. Jeśli członkowie grup chcą się nadal spotykać, odbywa się to już bez udziału pracowników socjalnych.

### **Grupa wsparcia dla kobiet wychowujących od trzech do sześciorga dzieci w rejonie pracy socjalnej nr 5 „Radosna rodzina”**

*Na około tysiąc rodzin objętych pomocą w rejonie nr 5 224 to rodziny wielodzietne wychowujące od trojga do sześciorga dzieci. W tej grupie rodzin częściej niż w innych występuje problemem z zaspakajaniem podstawowych potrzeb. Nadmiar trosk i obowiązków, brak czasu na wypoczynek wpływa na*

---

stan psychiczny matek. Ich życie ogranicza się do czterech ścian domu, co powoduje izolację, zaniża samoocenę, wywołuje brak wiary we własne możliwości, a to z kolei negatywnie odbija się na stosunkach rodzinnych. Pracownicy socjalni uznali, że formą pomocy na rzecz tych kobiet może być utworzenie grupy samopomocowej. Projekt skierowano do dziesięciu kobiet w wieku 25-45 lat, wychowujących od trojga do sześciorga dzieci. Jest on realizowany od listopada 2002 roku, przewidywany czas zakończenia to czerwiec 2003 roku. Partnerami w jego realizacji są: pielęgniarka środowiskowa, psycholog i uczennice z zakładu fryzjerskiego.

Celem projektu jest wzmocnienie stanu psychicznego poprzez zwiększenie poczucia własnej wartości i podwyższenia samooceny wśród dziesięciu matek. Droga do niego wiedzie poprzez odbywające się raz w miesiącu spotkania. Podczas nich ma miejsce wymiana doświadczeń, wzajemne wspieranie się. Ponadto odbywają się zajęcia z pielęgniarką, fryzjerką, psychologiem, których celem jest zwiększenie wiedzy w zakresie dbania o zdrowie i wygląd.

W spotkaniach uczestniczy jednaście kobiet. Kobiety są zadowolone z tego, że mogą wyjść z domu, porozmawiać z kimś, kto ma podobne problemy, czegoś nowego się nauczyć. Końcowa ocena zostanie przeprowadzona po zakończeniu realizacji projektu.

Pracownicy socjalni Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Radomiu inicjują również grupy dla młodych, samotnych matek, których umiejętności w zakresie wychowania dzieci są na bardzo niskim poziomie. Nie wyniosły one z domu odpowiednich wzorców, brak im wsparcia ze strony rodziny, samotnie muszą się borykać z problemami dnia codziennego. Wspólne spotkania z osobami o tym samych problemach pozwalają łatwiej stawić temu czoła, zaś zajęcia z pedagogami i psychologami dotyczące rozwoju dzieci oraz spraw związanych z wychowaniem umożliwiają nabycie wiedzy i umiejętności w tym zakresie. To z kolei zapobiega popełnianiu błędów wychowawczych, pozwala na stworzenie dzieciom warunków do lepszego i pełniejszego rozwoju, umożliwia wytworzenie głębszych więzi emocjonalnych w relacjach matka-dziecko.

### **Grupa psychoedukacyjna dla matek samotnie wychowujących dzieci „Szkoła matek” zainicjowana w rejonie pracy socjalnej nr 3**

Analiza środowisk matek samotnie wychowujących dzieci przeprowadzona przez pracowników socjalnych pozwoliła na wysnucie wniosków, iż wiele z nich ma problemy wychowawcze z dziećmi. Bardzo często trudności te wynikają nie ze złej woli, lecz z braku wiedzy i umiejętności w tym zakresie. Uznano, że sposobem rozwiązania tego problemu może być grupa psychoedukacyjna. Powstał projekt skierowany do dwunastu samotnych matek, rozwiedzionych lub w separacji, w wieku 28-40 lat, wychowujących dzieci w wieku 6-15 lat.

Celem funkcjonowania grupy jest dostarczenie matkom nowych oraz

---

*doskonalenie posiadanych umiejętności wychowawczych, umożliwiających wytworzenie głębokich więzi emocjonalnych w relacjach matka - dziecko; wspieranie ich w roli wychowawczej, uświadamianie znaczenia więzi jako czynnika wpływającego na prawidłowy rozwój dziecka i ochronę przez zagrożeniami. Do współpracy zaproszono pedagoga i psychologa w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 3.*

*Projekt realizowany był od września 2002 do maja 2003 roku. Spotkania odbywały się co dwa tygodnie, jedno spotkanie trwało około czterech godzin. W ich trakcie miała miejsce wzajemna wymiana doświadczeń oraz warsztaty dotyczące spraw związanych z wychowaniem dzieci, np. Jak pomóc dzieciom, by radziły sobie z własnymi uczuciami? Uwalnianie dziecka od grania ról, zamiast stosowania kar, zachęcanie do samodzielności.*

*Z wypowiedzi uczestniczek oraz prowadzonej podczas spotkań obserwacji wynika, że kobiety były bardzo zadowolone ze spotkań z osobami o zbliżonych problemach oraz z fachowcami od spraw wychowania. Kobiety zwiększyły swoją wiedzę o rozwoju dziecka i wychowaniu oraz wzmocniły się w roli wychowawczej.*

Zastanówmy się, jakie są podobieństwa i różnice między grupami samopomocowymi o charakterze wewnętrznym i zewnętrznym? Otóż w obu przypadkach składają się one z niewielkiej ilości równych sobie osób od dwóch do kilkudziesięciu. W przypadku grup o charakterze wewnętrznym ta liczba nie powinna być większa niż 12-15 osób, w tych zewnętrznych może być nieco wyższa. Członkowie grup muszą pozostawać we wzajemnych kontaktach i musi ich łączyć wspólny cel, winni też reprezentować podobne normy i wartości.

W przypadku grup o charakterze wewnętrznym konieczne jest nawiązanie między uczestnikami więzi emocjonalnych, albowiem bez nich nie pojawi się wzajemne wsparcie i pomoc. W grupie o charakterze zewnętrznym grupie obywatelskiej między członkami nie muszą nawiązać się więzi emocjonalne. Wspólna praca polegająca np. na zorganizowaniu patroli obywatelskich w celu zwiększenia bezpieczeństwa na osiedlu czy zbudowaniu drogi nie wymaga pojawienia się głębszych więzi między członkami grup, wystarczą chęci uczestników do podjęcia wspólnych działań. Grupy mogą być inicjowane dla zaspokojenia potrzeby indywidualnej lub zbiorowej lub też rozwiązywania problemów, którymi nikt nie zajmuje się w stopniu wystarczającym. Inicjatorem może być jedna lub kilka osób, najczęściej zmęczonych, rozżalonych i zniechęconych zaistniałą sytuacją. Przynależność do grup samopomocowych jest generalnie dobrowolna, chociaż na zachodzie spotyka się również takie, do których przystępuje się z nakazu, np. sądu, który proponuje taką formę zamiast aresztu. Trzeba by się zastanowić, czy i w pracy socjalnej takiej formy nie należałoby stosować, np. dla rodziców zaniedbujących swoje obowiązki wobec dzieci, co może grozić ich odebraniem i umieszczeniem w placówce.

## Proces tworzenia grupy

Wiele miejsca poświęcałam grupom, różnym ich rodzajom i znaczeniu, pora zająć się tym, w jaki sposób grupy się tworzy, jakie etapy należy przejść, by grupa powstała. Zanim grupa fizycznie zaistnieje, osoba, chcąc ją zainicjować, musi odbyć wiele działań przygotowujących to wydarzenie. Proces ten jest określany jako proces tworzenia grupy i składa się z następujących etapów:

- **rozpoznanie problemu** - diagnoza; etap ten polega na:
  - ustaleniu potrzeb, problemów danej populacji;
  - dokonaniu oceny tych potrzeb, problemów jakiego są rodzaju, na jakim terenie występują, jak się objawiają, kogo dotyczą, jak są odczuwane przez poszczególne grupy (bezpośrednio zainteresowane problemem, czyli ocena sił wewnętrznych motywacji i zainteresowania osób oraz innych osób ze środowiska, czyli presji społecznej);
- **opracowanie projektu**, w którym należy określić:
  - cele tworzenia grupy,
  - skład grupy wielkość, stworzenie kryteriów doboru i rekrutacji członków grupy,
  - rodzaj członkostwa (dobrowolna lub przymusowa, grupa otwarta czy zamknięta),
  - sposób działania i środki do jego realizacji,
  - harmonogram działań,
  - sposób oceny realizacji projektu;
- **realizacja projektu**:
  - rozmowy z potencjalnymi członkami grupy w sprawie ich przyłączenia się do niej (w przypadku osób, które znamy, osobie inicjującej grupę przed spotkaniem, w przypadku osób nieznanymi taką rozmowę należy przeprowadzić podczas pierwszego spotkania),
  - przygotowanie sytuacji,
  - zaproszenie zainteresowanych,
  - przeprowadzenie spotkania wstępnego.<sup>24</sup>

W przypadku obu rodzajów grup samopomocowych rozpoznanie problemu polega na określeniu, jaka jest istota problemu i na jakim terenie występuje, oraz ustaleniu celu, do jakiego należy dążyć. W przypadku grup obywatelskich wystarczą dane dotyczące terenu i liczby osób, której dotyczy. Nieco dokładniejsze informacje należy zebrać w przypadku tworzenia grup o charakterze wewnętrznym. Tu trzeba bliżej poznać dane demograficzne dotyczące osób dotkniętych problemem. Pewne różnice pojawiają się także, jeśli chodzi o kryteria doboru członków grup:

- w grupach o charakterze zewnętrznym obywatelskim jedynym kryterium doboru jest problem, jaki łączy ludzi, np. zły stan danej drogi i chęć jej wyremontowania;
- w grupach o charakterze wewnętrznym należy zastosować nieco

<sup>24</sup>C. de Robertis, H. Pascal, *Postępowanie metodyczne w pracy socjalnej w grupami i ze społecznościami*, Katowice 1999 r., str. 201-204; Materiały szkoleniowe BORIS

dokładniejsze kryteria doboru, gdyż poza problemem członkowie grupy winni stanowić zbiór bardziej jednorodny, np. ze względu na wiek, płeć, stan rodziny itp.

Zaproszenie na spotkanie w obu przypadkach powinno być poprzedzone indywidualnymi rozmowami, żeby poznać potencjalnych kandydatów i przedstawić im ideę działań. Sposób zapraszania na spotkania jest nieco odmienny, albowiem na spotkanie grupy obywatelskiej można zapraszać za pomocą ulotek, plakatów, ogłoszeń, na spotkanie grupy samopomocowej preferuje się zaproszenia imienne. Wyjątek stanowią grupy organizowane przez specjalistów nie znających potencjalnych członków, kiedy zaproszenia realizowane są w podobny sposób jak w przypadku grup obywatelskich (tak najczęściej organizowane są grupy w Niemczech).

Realizacja etapów przygotowawczych winna być stosunkowo prosta dla pracowników socjalnych, albowiem mogą oni tworzyć grupy dla swoich klientów, których potrzeby z racji pełnionych funkcji powinni mieć zdiagnozowane.

Nieco trudniejszą sprawą może być prowadzenie spotkań z członkami grupy, albowiem wielu pracownikom brak jest pełnych umiejętności w pracy grupowej i muszą te umiejętności kształtować.

Szczególnie ważne, ale i trudne, jest pierwsze spotkanie potencjalnych członków grupy od jego przebiegu może zależeć jej zaistnienie oraz funkcjonowanie, dlatego też należy się do niego bardzo dobrze przygotować. Należy zadbać o następujące elementy:

- **przestrzeń** ważny jest dobór miejsca, w którym odbędzie się spotkanie (miejsce może mieć wpływ na samopoczucie uczestników np.: osoba niewierząca nie przyjdzie na spotkanie do kościoła), jego wielkość dostosowana do liczby uczestników (np.: w przypadku grupy wsparcia powinna to być sala kameralna), wystrój sali, ustawienie krzeseł itp.);
- **czas** ważny jest dobór dnia, godzina spotkania (najlepiej jeśli jest to środek tygodnia, ale nie piątkowa środa) oraz czas jego trwania (spotkanie nie powinno być zbyt długie ani zbyt krótkie);
- **dynamika spotkania** (granie na emocjach, stosowanie elementów zapadających w pamięć, odpowiedni dobór osoby prowadzącej i zaproszonych gości);
- **rezultat** (należy określić, z jakim rezultatem wyjdziemy);
- **styl** (dbanie o dobrą atmosferę, przestrzeganie norm grzecznościowych, przestrzeganie nakreślonego czasu).<sup>25</sup>

Spotkanie wstępne potencjalnych członków grupy jest ważne zarówno w przypadku osób, z którymi przeprowadzone zostały rozmowy, jak i w przypadku tych, z którymi żadne rozmowy nie były prowadzone. Podczas takiego spotkania osoby mają możliwość poznać się, zdobyć więcej informacji na temat grupy i celu jej działania oraz wyrazić swoje wobec niej oczekiwania. Ta sesja pozwala również na wyjaśnienie wszelkich wątpliwości, dzięki czemu potencjalni uczestnicy mogą pozbyć się lęków, obaw. Podczas niej wypracowywane są reguły dotyczące funkcjonowania grupy i postępowania

<sup>25</sup>M. Doyle, D. Straus, *Sposób na dobre zebranie*, Warszawa 1997, str. 187-206

poszczególnych członków oraz ustalany jest wspólny plan działań. Wstępne spotkanie ma ułatwić uczestnikom podjęcie decyzji o przystąpieniu do grup lub też odstępnie od tego zamiaru.<sup>26</sup> Pierwsze spotkanie to nie tylko szansa na poznanie się, lecz także okazja do „wylania żali”, co jest szczególnie ważne w grupach o charakterze zewnętrznym.

Gdy zapadnie decyzja o przystąpieniu do grupy, przed osobami prowadzącymi grupę czy też pracującymi poprzez nią pojawiają się nowe problemy związane z jej funkcjonowaniem, od czego w znacznym stopniu zależy jej skuteczność. Będzie ono prawidłowe, jeśli członkowie grupy będą m.in.:

- mieć poczucie przynależności do grupy i odczuwać pozytywne nastawienie innych członków grupy do siebie;
- wiedzieć, czego grupa od nich oczekuje i na czym ma polegać ich aktywne uczestnictwo, oraz czuć, że ich wysiłek jest doceniany;
- mieć wpływ na ustalanie reguł, celów i planowanie sposobów ich realizacji oraz podejmowanie decyzji.

Budowaniu dobrej współpracy i miłej atmosfery podczas spotkań służy bliższe poznanie się członków grupy, co pomaga również w budowaniu zaufania, które jest niezbędne do skutecznego działania.<sup>27</sup>W dobrze działającej grupie każdy z członków winien czuć się odpowiedzialny za kierowanie grupą, a zatem każdemu należy umożliwić uczestnictwo w jej prowadzeniu. Każdy z członków grupy winien mieć możliwość sprawdzenia się w tej roli. W tym miejscu pojawia się rola facilitatora, czyli osoby usprawniającej działanie.

Facilitator to osoba, która nie jest przywódcą, liderem, lecz jedynie kimś, kto prowadzi spotkanie, moderuje dyskusje, ułatwia jej przebieg, podejmowanie decyzji i konkretnych działań, może też sugerować pewne sprawy, proponować rozwiązania, zachęcać do wypowiedzania się. Dobrze jest, gdy członkowie grupy wymieniają się w tej roli i za każdym razem spotkanie prowadzi ktoś inny. Pozwala to wszystkim sprawdzić się w roli facilitatora, a jednocześnie lepiej rozumieć innych, którzy prowadzą spotkanie, co z kolei pozwala stać się lepszym członkiem grupy. Pojawienie się w grupie facilitatora nie przeszkadza ani nie zagraża osobie przewodniczącego czy też lidera, jeśli taka osoba jest w grupie potrzebna. Rola tych osób winna bowiem polegać na reprezentowaniu interesów na zewnątrz, a nie prowadzeniu spotkań.<sup>28</sup>

Pod pojęciem lidera, przywódcy należy rozumieć osobę, która została wyznaczona lub wybrana przez członków grupy do kierowania nią. O legalnym przywództwie mówimy wówczas, gdy władza została danej osobie przekazana przez grupę. W przypadku, gdy dana osoba zdobywa władzę sama, wykorzystując brak sprzeciwu, mamy do czynienia z przywództwem samozwańczym. Lider grupy winien, tak jak pozostali jej członkowie, przede wszystkim przestrzegać obowiązujących norm. Wymagane są również pewne cechy i umiejętności, jakimi musi charakteryzować się przywódca. Należą do nich m.in.: umiejętność rozwiązywania problemów, łatwość nawiązywania kontaktów i wzbudzania zaufania, inicjatywa, elastyczność, racjonalność. Ponieważ celem przywódcy jest wpływ na zachowanie innych, winien on stanowić pewien wzór do naśladowania. Zdaniem House'a sukces grupy jest

<sup>26</sup>M. S. Corey, G. Corey, *Grupy zasady i techniki grupowej pomocy psychologicznej*, Warszawa 1995, str. 136-138

<sup>27</sup>B. Biagi, *Pracując razem*, 1979, str. 13-19

<sup>28</sup>tamże, str. 24-25

uzależniony od wyboru właściwego, jednego z czterech wyróżnianych przez niego stylów przywództwa:

- dyrektywny,
- zorientowany na osiągnięcia,
- udzielający wsparcia,
- uczestniczący.

Dwa pierwsze style zorientowane są na zadania i strukturę, natomiast trzeci i czwarty na relacje interpersonalne. Stosowanie poszczególnych stylów kierowania winno być dostosowane do bieżącej sytuacji.<sup>29</sup> Osoba prowadząca grupę winna zwracać uwagę na dwa aspekty jej funkcjonowania:

- treści, czyli tego, co się dzieje,
- procesu, czyli jak to się odbywa.

Treści, czyli np. fakty, pomysły, propozycje, opinie odnoszą się do podejmowanych przez grupę działań, bieżących zadań, czyli do tego, co się dzieje. Są to te elementy, na których skupia się uwaga uczestników. Proces, czyli odczucia, postawy, relacje, emocje, niezgodności, stanowią to, co może nam powiedzieć jak się dzieje. Są to wszystkie elementy odnoszące się do tego, co rozgrywa się między uczestnikami podczas wspólnej pracy, czyli takich zjawisk jak próba sił, różnice w stylu pracy, ukryte cele, niewypowiedziane odczucia, niepisane reguły, jakimi kieruje się grupa. Ważne są tu m.in. relacje między poszczególnymi osobami – kto najczęściej mówi, kto milczy, kto z kim rozmawia, kto przewodzi, kto się podporządkowuje, w jaki sposób poszczególne osoby wykorzystują swój wpływ na grupę, współzawodnictwo, czy każdy ma możliwość wypowiedzenia się itp.<sup>30</sup>

Osoba prowadząca grupę musi zawsze pamiętać, że każdy z członków grupy wnosi do niej inny bagaż doświadczeń, przekonań, nawyków, charakterów. Ogromnym zatem wyzwaniem jest połączenie tych osób w pewną całość, zdążającą do jednego celu. Realizując to zadanie nie można zapominać, żeby przy włączaniu poszczególnych osób w realizację konkretnych zadań uwzględniać ich predyspozycje, możliwości, wiedzę, itp. W ten sposób każdy z uczestników będzie mógł znaleźć swoje miejsce w grupie, swoją rolę, w której będzie się najlepiej czuł.<sup>31</sup>

Funkcjonowanie każdej zbiorowości, a więc i grupy, związane jest z możliwością wystąpienia różnorodnych konfliktów, których źródła mogą tkwić w samej grupie lub poza nią. Wynikają one głównie z zakłóceń komunikacyjnych, niezgodności charakterów, sprzeczności interesów, itp. Rozpoznanie konfliktu oraz podjęcie czynności w celu jego rozwiązania w sposób korzystny dla wszystkich stron biorących w nim udział należy do podstawowych zadań osób prowadzących grupę. Twórcze rozwiązanie problemów wiąże się z realizacją następujących etapów:

- nawiązanie kontaktu ze stronami konfliktu;
- przygotowanie dobrych warunków do spotkania;
- przeprowadzenie rozmowy między stronami konfliktu;
- zawarcie umowy.<sup>32</sup>

<sup>29</sup>Carol K. Oyster, op. cit., str. 240-254

<sup>32</sup>B. Kowalczyk, P. Jordan, op. cit., str. 50-53

<sup>30</sup>B. Biagi, op. cit. 74-81

<sup>31</sup>tamże, str. 67-74

Oczywiście zawsze lepiej zapobiegać powstaniu sytuacji konfliktowych, niż je rozwiązywać. Zmniejszyć możliwość występowania można m.in. poprzez jasne sformułowanie norm grupowych, kontrolowanie przepływu informacji, zwłaszcza dotyczących zasobów i zysków, odseparowanie poszczególnych członków od grupy w przypadku zagrożenia wybuchu konfliktu.<sup>33</sup>

Pracując z grupami należy zawsze pamiętać, że żadna z nich nie stoi w miejscu, lecz ulega ciągłym przemianom, czyli rozwija się. Mechanizm rozwoju grupy związany jest ze zmianami zachodzącymi w niej w czasie. W literaturze spotykamy wiele teorii dotyczących rozwoju grup. Jedną z nich prezentuje Carol Oyster (przy wykorzystaniu modeli Tuckmana i Jensena oraz Cohena), wyróżniając sześć etapów rozwoju grupy:

**1. DEKLARACJA CZŁONKOSTWA** to etap powolnego wyłaniania się grupy, w którym nie ma jeszcze ustalonych norm, sprecyzowanych ról. Poszczególne osoby nie wiedzą, czego mogą się po grupie spodziewać. W przypadku pozytywnych doświadczeń z udziału w innych grupach może pojawić się entuzjastyczne włączenie się w działania grupowe, gdy jednak skojarzenia są negatywne, pojawia się duża ostrożność w sposobie angażowania się w grupę. Generalnie w tym okresie mamy do czynienia z miłą, choć nieco sztuczną atmosferą – każdy chce zrobić na innych jak najlepsze wrażenie, stąd nie do końca odsłania swoje prawdziwe oblicze. Innych członków grupy najczęściej postrzegamy przez pryzmat stereotypów, np. osobom atrakcyjnym fizycznie przypisujemy same cechy pozytywne, osoby rude postrzegamy jako fałszywe. Etap ten, mimo braku konfliktów, jest związany jednak z pewnym niepokojem, m.in. dotyczącym tego, czy uczestnictwo w grupie nie przyczyni się do utraty niezależności, samodzielności.

**2. TWORZENIE SIĘ SUBGRUP** na tym etapie członkowie grupy już się znają, czują się ze sobą coraz lepiej, następuje wzrost wzajemnego zaufania. Poszczególne jednostki zaczynają rozpoznawać w grupie te osoby, które postrzegają jako bliskie sobie – np. ze względu na podobieństwo płci, wykształcenia, poglądów, często te podobieństwa doprowadzają do tworzenia się podgrup. Etap ten kończy się zawiązaniem w grupie koalicji, które mogą chcieć przejąć władzę w grupie, co zapoczątkowuje wewnętrzne konflikty. Wzrastać zaczyna niezadowolenie, pojawiają się wzajemne pretensje, które wybuchną w fazie następnej.

**3. KONFRONTACJA** to przełomowy, ale najbardziej krytyczny moment rozwoju grupy. Podczas tej fazy skrywane dotąd pretensje, wzajemne żale wybuchają z całą siłą. W związku z kryzysem powraca niepewność, niepokój o to, co będzie dalej, czy uda się przetrwać. Mimo że taka sytuacja generalnie niepokoi członków grupy, jest ona dowodem, że rozwój grupy przebiega prawidłowo, albowiem ludzie zdobywają się na konfrontację wtedy, gdy mają zaufanie do pozostałych członków grupy i oczekują na właściwą reakcję z ich strony. Na tym etapie mogą pojawić się **trzy rodzaje konfliktu**:

- **konflikt fałszywy**, kiedy to pod pojęciem konfliktu skrywa się zwykłe

<sup>33</sup>C. K. Oyster, op. cit. str. 275-276



nieporozumienie, np. nagłe wyjście uczestnika ze spotkania nie musi oznaczać lekceważenia z jego strony, lecz może być spowodowane koniecznością załatwienia ważnej sprawy;

- **konflikt kontyngenty** narastający wokół prawdziwej sprzeczności, która wyłania się podczas międzyludzkich interakcji np. ciągłe spóźnianie się jednego z członków grupy zmusza pozostałych członków do czekania na niego; konflikt może zostać rozwiązany poprzez zmianę zachowania spóźnialskiego lub jeśli jego spóźnienie jest związane z koniecznością załatwienia ważnych spraw, np. odebranie dziecka z przedszkola, przesunięcie godziny spotkania;
- **konflikt narastający** źródłem bywa najczęściej jakaś skrywana, nierozwiązana sprawa, np. konflikt między poszczególnymi członkami grupy, które prowadzą ze sobą nieustanne potyczki (często z bardzo błahego powodu) paraliżujące wszelkie działania.

Dwa pierwsze konflikty są typowe i ich rozwiązanie nie przysparza grupie żadnych problemów, trzeci jednak może wpływać destrukcyjnie, ponieważ nie tylko trudno go rozpoznać, ale jeszcze trudniej znaleźć z niego wyjście.

**4. USTALANIE NORM** nazwa tego etapu nie oznacza, że wcześniej grupa nie działała w oparciu o normy. Normy kształtują funkcjonowanie grupy na każdym etapie jej działania i pojawiają się już w momencie powołania grupy, kiedy to ustalane są pierwsze zasady jej funkcjonowania. Gdy jednak członkowie grupy lepiej się poznają, zaczynają czuć się swobodnie, przychodzi moment refleksji nad sensem obowiązujących norm, dlatego też już w wyniku pierwszych konfliktów następuje ich modyfikacja. Etap ten jest dość spokojny w życiu grupy, charakteryzuje go niski poziom napięcia, wysoki poziom zaufania, wiara w stabilizację i umiejętność rozwiązywania konfliktów (pod warunkiem, że w fazie poprzedniej nie zostały naruszone podstawowe normy społeczne). W tym miejscu przychodzi czas na dopracowanie norm, ich zmodernizowanie, w związku z pojawieniem się różnic indywidualnych. Łatwiej więc ustalić zasady w zakresie podziału pracy w oparciu o faktyczne kwalifikacje, predyspozycje i umiejętności. W tej fazie członkowie grupy identyfikują się z nią, mają poczucie jedności oraz świadomość wspólnych celów. Role są przydzielone i jasno określony jest ich zakres. Oznacza to, że na tym etapie normy są czytelne i jasne dla wszystkich członków grupy.<sup>32</sup>

W tym miejscu warto się zatrzymać przy pojęciu norma – co właściwe ono oznacza? Dla potrzeb tego opracowania przyjmijmy, że normy to określone reguły wyznaczające zachowania ludzi w określonych sytuacjach (normy wzajemnego wspomaganiania, solidarności grupowej, lojalności wobec grupy, odpowiedzialności i współodpowiedzialności, rzetelności, terminowości, szacunku, wzajemnej akceptacji, otwartej komunikacji). Normy najczęściej odnoszą się do:

- działań, czyli wskazują jak pracować, jak się między sobą komunikować;
- wyglądu, czyli określają sposób ubierania się w celu zaznaczenia

<sup>32</sup>C. K. Oyster, op. cit., str. 82-92

- identyfikacji z grupą;
- nieformalnych układów społecznych, które decydują np. jakie miejsce na sali zajmujemy i koło kogo siadamy;
- alokacji dóbr, czyli określenia komu i jakie zyski mają przyspaść w udziale.

Istnienie norm:

- umożliwia kontrolowanie zachowań członków grup, co może mieć wpływ na przetrwanie grupy;
- sprawia, że kontakty społeczne są bardziej efektywne, a ich przebieg można przewidzieć;
- zmniejsza niepewność i zakłopotanie członków grupy w sytuacjach nietypowych.

Normy są mechanizmem kontroli, za ich nieprzestrzeganie można zostać wykluczonym z grupy.<sup>33</sup>

**5. WSPÓLNA PRACA I ZABAWA** to etap określany również jako faza współpracy, działania. Podczas tej fazy grupa osiąga stan optymalny, cechuje ją dojrzałość i zdolność do podejmowania coraz trudniejszych wyzwań oraz umiejętność rozwiązywania zaistniałych konfliktów. W tym okresie istnienia grupy zaufanie wzajemne jest duże, podział zadań odbywa się zgodnie z kompetencjami, ma miejsce podział władzy, oznaczający przekazanie przez lidera władzy w ręce innej osoby, która ze względu na posiadaną wiedzę, umiejętności lepiej pokieruje danym przedsięwzięciem.

**6. ROZPAD** nie wszyscy pewnie zgodzą się z istnieniem tego etapu, jednak doświadczenia wskazują, że dla wszystkich grup przychodzi koniec. Działalność grupy może zostać zakończona w sposób:

- planowy np. przystąpienie do grupy związane z podjęciem nauki zakończy się po ukończeniu szkoły, studiów; w takich przypadkach od początku wiemy, że nadejdzie czas odejścia z grupy, i możemy się do tego przygotować;
- niezaplanowany, kiedy następuje nagły nieoczekiwany rozpad grupy na przykład: jeden z małżonków podejmuje decyzję o rozwodzie; w takiej sytuacji pozostali członkowie grupy mają poczucie niespełnienia, co może negatywnie wpłynąć na ich dalsze funkcjonowanie.<sup>34</sup>

W rozważaniach dotyczących grup nie sposób pominąć ich wpływu na poszczególne jednostki, które poprzez wybór grupy, przyłączenie się do niej i zaangażowanie w jej działanie aż do chwili wystąpienia z niej są poddawane socjalizacji. Przebiega ona w kontekście trzech procesów:

- **oceny** kiedy trzeba się wypowiedzieć, czy przystąpienie do grupy niesie za sobą więcej zysków, czy strat przed podjęciem decyzji jednostka analizuje różne alternatywne możliwości wyboru grupy poprzez zbieranie informacji;
- **zaangażowania** oznacza podjęcie decyzji o gotowości poświęcenia grupie własnych zasobów energia, czas, być może środki materialne,

<sup>33</sup>tamże, str. 50-51

<sup>34</sup>tamże str. 92 - 93

poświęcenie tych dóbr jest odzwierciedleniem pragnienia pozostania z grupą i podjęcia wspólnych działań na rzecz wspólnego dobra;

- **przyjęcia roli** przechodzenie przez kolejne etapy socjalizacji stawia przed nami coraz to nowe role do odegrania, czyli oczekuje określonych zachowań, a więc zmiany zachowań i dostosowanie ich do każdej z ról.

Wymienione powyżej procesy przebiegają w ramach dwustronnej wymiany między jednostką a grupą, a zatem należy je rozpatrywać zarówno z perspektywy indywidualnej, jak i grupowej. Nie tylko jednostka dokonuje oceny grupy, grupa także ocenia przydatność kandydata, stopień jego zaangażowania, itd.<sup>35</sup>

### Rola grup samopomocowych w pracy socjalnej

W powyższych rozważaniach starałam się przybliżyć temat grup i ich znaczenia dla człowieka. Przyszła teraz pora, by odpowiedzieć na pytanie, dlaczego praca z grupą powinna być częściej wykorzystywana przez pracowników socjalnych?

Najprostszej odpowiedzi na to pytanie udziela w swoim artykule zamieszczonym w „*Tematach*” Agnieszka Smrokowska Reichmann. Uważa ona, a ja w pełni się z nią zgadzam, że dzięki pracy z grupą pracownik socjalny może zaoszczędzić czas i energię. Zamiast bowiem powtarzać te same czynności, udzielać podobnych informacji, porad wielu klientom w różnym czasie, może to zrobić w tym samym czasie w stosunku do kilku osób na spotkaniu grupy samopomocowej.

Czy to nie oszczędność czasu? To oczywiście tylko jeden z powodów, dla którego warto grupy inicjować. Dużo ważniejsze jest to, że grupa daje szansę na odkrycie i wykorzystywanie potencjału samych klientów w rozwiązywaniu najróżniejszych problemów. W pracy z indywidualnym klientem pracownicy często nie potrafią odkryć tych sił i możliwości lub zapominają o ich istnieniu. A więc za tworzeniem grup samopomocowych i pracą z nimi przemawia to, że:

- rozwijają one zdolność do samookreślenia własnego życia oraz pobudzają aktywność uczestników i ich wzajemną odpowiedzialność;
- mając do czynienia z wieloma osobami o podobnych problemach, tak naprawdę znajdujemy się w gronie ekspertów, gdyż najlepszym specjalistą od rozwiązywania problemów są osoby, których one dotyczą – to oni wszyscy poszukują odpowiedzi na te same pytania;
- w gronie innych osób zaspakajana jest jedna z podstawowych potrzeb każdego człowieka, czyli możliwość przebywania z kimś i prowadzenia z nim rozmów;
- ograniczony jest czas i zmniejszone koszty związane z udzielaniem pomocy – efektywność działania grup samopomocowych jest niewspółmiernie wysoka w stosunku do poniesionych kosztów;
- liczba grup samopomocowych może być nieograniczona i mogą one zajmować się wszystkimi możliwymi problemami; w grupach mogą spotykać się osoby samotne, rodziny, młodzież, dzieci itp.<sup>36</sup>

<sup>35</sup>C. K. Oyster, str. 96-99

<sup>36</sup>„Tematy”, 1998, nr 6

Powyższe wyjaśnienia dotyczyły bardziej znaczenia grup o charakterze wewnętrznym, ale jest też wiele argumentów przemawiających za grupami o charakterze zewnętrznym. Pracownik socjalny pracuje w określonym terenie, na określonym odcinku, gdzie też mieszkają jego klienci. Jeśli społeczność będzie zdeintegrowana, niezainteresowana losem innych, pracownik nie znajdzie w niej żadnego wsparcia dla potrzebujących. Jeśli ludzie ci nie będą angażować się w rozwiązywanie lokalnych problemów na danym terenie, będą one nawarstwiać się coraz bardziej, albowiem sytuacja ekonomiczna w kraju nie pozwala na to, żeby były one rozwiązywane przez rządowe i samorządowe instytucje.

Oczywiście tworzenie grup nie jest sprawą prostą i często to właśnie odstrasza od podejmowania tego rodzaju działań. Przypomnijmy więc strukturę budowy i działania grupy samopomocowej. Otóż grupa:

- winna składać się z 6-12 osób, które są dotknięte podobnym problemem i mają te same cele do zrealizowania;
- jej członkowie spotykają się regularnie przez jakiś czas w celu zrealizowania określonego celu;
- wszyscy uczestnicy mają te same prawa i obowiązki, działają zgodnie z przyjętymi przez siebie zasadami;
- uczestnictwo w spotkaniach nie powinno wiązać się z żadnymi kosztami;
- jej członków winna obowiązywać zasada nieujawniania na zewnątrz tego, co się dzieje w grupie, o czym mówią inne osoby.

Podstawą funkcjonowania grupy jest prowadzenie konwersacji przez jej uczestników, albowiem bez pełnej refleksji na temat problemów, z jakimi się borykają, niemożliwe będzie podjęcie praktycznych działań w celu ich rozwiązania.<sup>37</sup>

### **Kłopoty z grupami samopomocowymi**

Osoby pracujące z grupami lub mające taki zamiar muszą zdawać sobie sprawę, że trzeba przełamywać wiele oporów w sobie i innych, jako że wiele osób obawia się przystąpienia do grupy. Często podstawowa niechęć tkwi w samych pracownikach, którzy przyzwyczaili się do tego, że to oni są odpowiedzialni za los swoich klientów i najlepiej wiedzą, co jest dla nich dobre. Myślę, że pracownicy w głębi duszy boją się utracić swój prestiż, „władzę”, oddając tę odpowiedzialność w ręce samych zainteresowanych. Takie podejście jest również niebezpieczne w przypadku prowadzenia grup jeśli pracownik będzie tylko siebie postrzegał jako eksperta, zachodzi niebezpieczeństwo uzależnienia grupy od niego w sytuacji, gdy będzie on stale grupie towarzyszył. Inne przyczyny przytacza Agnieszka Smrokowska-Reichmann:

- lęk przed zmianami - dla wielu ludzi „stary problem” jest mniej groźny od czegoś nowego, nieznanego, w przypadku pracownika taki lęk, że trzeba zrobić coś nowego, nieznanego też się pojawia;
- wstyd i skrępowanie przed ujawnianiem przed obcymi ludźmi swoich osobistych problemów, którego często klienci, ale też i pracownicy nie

<sup>37</sup> „Tematy”, 1998, nr 6

- potrafią się pozbyć;
- strach przed konfrontacją ze swoimi problemami oraz przyznaniem się do swoich słabości, że sobie z czymś nie radzę;
- w przypadku osób przyzwyczajonych do biernej roli klienta przystąpienie i przyjęcie postawy aktywnej nie jest zbyt zachęcające;
- złe doświadczenia z dotychczasowego uczestnictwa w grupach, które były niewłaściwie przygotowane i prowadzone.<sup>38</sup>

### ***Dlaczego grupy rozpadają się?***

Dość często zdarza się, że grupy bardzo szybko się rozpadają, należy się zatem zastanowić, co może być tego przyczyną. Takich powodów można wymienić kilka, wśród nich najważniejsze to:

- brak przygotowania pracownika socjalnego do pracy z grupami,
- nieprawidłowa diagnoza, czyli złe rozeznanie potrzeb,
- nieprecyzyjne sformułowanie celów,
- brak wytrwałości członków grupy, którzy nie widzą sensu w konieczności regularnych długotrwałych spotkań,
- jednostronność działań polegająca na tym, że grupa pracuje nad zmianami w obrębie swoich członków z pominięciem kontekstu zewnętrznego,
- niedocenywanie tego, że pozytywne rezultaty może przynieść tylko pełny, regularny i aktywny udział w spotkaniach; często fakt, że nie ponosi się żadnych kosztów, nieobecność nie jest związana z ponoszeniem jakichkolwiek konsekwencji prowadzi do odsuwania działań grupowych na dalszy plan,
- brak współdziałania z profesjonalistami, którzy mogliby być pomocni w rozwiązywaniu danych kwestii lub też ich nadużywanie kosztem korzystania z własnego potencjału.<sup>39</sup>

Często pracownicy tłumaczą się brakiem czasu. Jak pisałam powyżej, nie jest to dobry argument, ponieważ praca z grupą raczej czas oszczędza: 2-3 godziny dwa razy w miesiącu poświęcone grupie, to tylko 4-6 godzin w miesiącu, podczas gdy konieczność powielania tych samych działań w stosunku do np. 10 osób, poświęcając każdej z nich dwie godziny w miesiącu, daje aż 20 godzin. Ponadto pracownik socjalny nie musi przez cały czas trwania grupy jej asystować, może uczestniczyć jedynie w kilku spotkaniach, a następnie monitorować ją z zewnątrz i interweniować jedynie w sytuacjach konfliktowych. Taki model pracy z grupą stosowany jest w Niemczech i dzięki niemu można w jednym czasie prowadzić nawet kilka grup.

Warto przełamać własne opory, uwierzyć w potencjał ludzi i uznać pracę poprzez grupę jako jeden z podstawowych elementów działania każdego pracownika socjalnego. Ośrodek Pomocy Społecznej w Radomiu jest dobrym przykładem tego, że można połączyć w praktyce pracę różnymi metodami z indywidualnym klientem, z grupą i środowiskiem. Przy dobrej organizacji pracy możliwe jest prowadzenie działań socjalnych wobec indywidualnych osób i rodzin, grup oraz społeczności. Gdyby tak nie było, to czy zaistniałoby ponad 100 grup w ciągu dwóch lat? Czy mogłyby mieć miejsce inne wymienione na wstępie przedsięwzięcia?

---

<sup>38</sup>tamże, str. 5

<sup>39</sup>„Tematy”, 1998, nr 6

**Bibliografia:**

- Aronson E., *Człowiek istota społeczna*, Warszawa 1995
- Aronson E., Wilson T.D., Alert R.M., *Psychologia społeczna*, Poznań 1997
- Biagi B., *Pracując razem podręcznik pomagający grupom w efektywniejszej pracy*
- Doyle M., Straus D., *Sposób na dobre zebranie*, Warszawa 1997
- Egan G, *Kompetentne pomaganie*, Poznań 2002
- Encyklopedia Powszechna, Wydawnictwo Gutenberga, Kraków 1995
- Jordan P., Skrzypaczak B. (red.), *Centrum Aktywności Lokalnej jako metoda rozwoju społeczności lokalnych*, Warszawa 2002
- Kowalczyk B., Jordan P., *Budowanie zespołu*, BORIS, Warszawa 2001
- Materiały szkoleniowe Stowarzyszenia BORIS
- Oyster C.K., *Grupy*, Poznań 2002
- Pilch T, Lepalczyk I. (red.), *Pedagogika społeczna*, Warszawa 1995
- Przetacznik-Gierowska M., Makięto-Jarża G., *Podstawy psychologii ogólnej*, Warszawa 1989
- de Robertis C., Pascal H., *Postępowanie metodyczne w pracy socjalnej z grupami i ze społecznościami*, Katowice 1999
- Schneider Corey M., Corey G., *Grupy. Zasady i techniki grupowej pomocy psychologicznej*, Warszawa 1995
- *Tematy*, 1998, nr 6,7, 8
- Walczak-Duraj D., *Podstawy socjologii*, Łódź 1998
- Wódz K., *Praca socjalna w środowisku zamieszkania*, Katowice 1998
- Załuska M., Boczoń J. (red.), *Organizacje pozarządowe w społeczeństwie obywatelskim*, Katowice 1998
- Zimbardo P.G., *Psychologia i życie*, Warszawa 1999

---

Barbara i Tomasz Sadowski

## **Bezdomność i grupy samopomocowe**

Pierwsze próby dotyczące realizacji programów samopomocowych i aktywizująco-przedsiębiorczych dla bezdomnych i wykluczonych społecznie zaczęły być w Polsce podejmowane przez nieliczne NGO's od 1989 roku. Wśród nich ważny wkład uczyniony został przez Fundację Pomocy Wzajemnej Barka, której doświadczenie pokazuje możliwości rozwoju i przemiany każdej osoby wykluczonej przy spełnieniu określonych warunków. Chodzi tu o:

- budowanie partnerstwa i współpracy pomiędzy potrzebującymi i pomagającymi; zmianę postaw z „działania w imieniu potrzebujących i dla potrzebujących” na „działanie z nimi”;
- tworzenie perspektyw, realnej poprawy warunków życia grup wykluczonych;
- wspieranie różnorodnych form samopomocy i pomocy wzajemnej umożliwienie osobom, które pokonały swoje problemy dzielenia się tymi doświadczeniami z innymi poprzez tworzenie nowych struktur społecznych, co przyczynia się do zmiany świadomości „z osoby biorącej” na świadomość „osoby współtworzącej i współodpowiedzialnej”;
- interdyscyplinarne podejście w prowadzonych działaniach, tzn. łączenie pomocy socjalnej z edukacją, ekologią, kulturą, sportem, rzemiosłem, budownictwem itp., co prowadzi do wzrostu możliwości współpracy w odbudowie środowisk bezdomnych i tworzenia bazy do rozwoju działań, daje możliwości tworzenia nowych form aktywności i zdobywania nowych kwalifikacji nie tylko zawodowych, co jest szczególnie ważne w czasie kryzysu i wysokiego bezrobocia;
- przejrzystość, wiarygodność, otwartość wszystkich partnerów i prowadzonych działań; osoby potrzebujące muszą mieć przekonanie, że tzw. „pomagacze” angażujący się w procesy przebudowy sytuacji społecznej czynią to z autentycznej troski o los wielu środowisk, a nie dla własnej korzyści i własnego bezpieczeństwa socjalnego.

Fundacja „Barka” realizuje dzisiaj kilka programów, które tworzą spójny system, umożliwiającą „zakorzenianie” osób wykluczonych poprzez edukację, zatrudnianie i mieszkalnictwo socjalne. Programy te realizowane są w przeważającej mierze z udziałem potencjału samych potrzebujących. Obecnie prowadzi je w Polsce ponad 20 różnorodnych środowisk i placówek. Rocznie z różnych form pomocy korzysta około trzy tysiące osób.

Szczególną trudność dla podmiotów pomocy społecznej stanowią długotrwale bezdomni, bezrobotni, uzależnieni, po długoletnich pobytach w więzieniach czy innych instytucjach społecznych (np. domy dziecka czy poprawczaki). Osoby te wymagają szczególnego przygotowania, zanim wejdą w programy edukacyjne czy przedsiębiorcze.

---

Dla takich właśnie osób „Barka” zainicjowała swój pierwszy program

przygotowujący „Wspólnoty samopomocowe”.<sup>1</sup> W 1989 roku autorzy, jako psycholodzy pracujący wcześniej w państwowych instytucjach resocjalizacyjnych, zdrowia i pomocy społecznej, przejęci sytuacją wielu osób nie mogących odnaleźć się w nowej rzeczywistości, zdecydowali pomóc im poprzez utworzenie alternatywnych form pomocy opartych o życie wspólnotowe w grupach około 25-30 osób. Sami zamieszkali w pierwszej wspólnocie (wraz z dziećmi), doprowadzając w ciągu kilku lat do wypracowania zasad wspólnotowego życia:

- życie we wspólnocie zorganizowane jest na zasadzie pomocy wzajemnej, demokratycznie zarządzanej;
- członkowie wspólnoty uczestniczą w adaptowaniu zrujnowanych siedlisk, aby przygotować dla siebie samych warunki do życia i pracy;
- żyją z pracy własnych rąk, hodując zwierzęta, uprawiając ziemię, świadcząc usługi na rzecz wspólnoty lokalnej itp.;
- żyją w solidarności z innymi, będącymi w potrzebie, otwierając się na sąsiadów i wspólne myślenie o rozwoju gminy, regionu; organizują wspólne przedsięwzięcia;
- żyją w trzeźwości podtrzymywanej przez niepijących alkoholików i grupy AA.

Program „Wspólnoty samopomocowe” nie jest programem terapeutycznym, lecz programem realnego życia, dającego możliwości jednostkom głęboko zranionym odbudowy poczucia tożsamości, rozwinięcia wielu umiejętności społecznych, takich jak uzyskanie kontroli nad własnym życiem i zintegrowanie go z innymi wspólnotami. Osiągane jest to poprzez podejmowanie każdego dnia wspólnych zadań zawierających pewien stopień podstawowych zobowiązań etycznych, polegających na tym, że inni oczekują czegoś od nas. Stopniowo postawy pasywne, kontestujące przekształcają się w potrzebę dokonania „czegoś”, bycia członkiem grupy, wspólnoty lokalnej, uzyskania akceptacji dla siebie.

Innym ważnym programem realizowanym przez Barkę jest program socjalno-edukacyjny. Jego idea polega na łączeniu wsparcia socjalnego z uczestnictwem w różnego rodzaju zajęciach edukacyjno-zawodowych osób i rodzin bezdomnych. W dużej mierze opiera się on również o samopomoc.

W Polsce programy socjalno-edukacyjne korzystają z doświadczeń duńskiej Szkoły Kofoeda z Kopenhagi. Szkoła ta powstała w czasie kryzysu gospodarczego w Danii w 1928 roku. Osobiste doświadczenie założyciela Szkoły Hansa Christiana Kofoeda, który przez długi czas był bezrobotnym, przyczyniło się do jego odpowiedzialności za innych, będących w podobnej sytuacji. Najpierw w podziemiach kościoła, którego był zakrystianinem, a potem w innych miejscach Kopenhagi powstały miejsca integracji połączone z warsztatami krawieckimi, szewskimi, ślusarskimi, stolarskimi, jadłodajniami, a stopniowo rozwijały się też inne zajęcia. Uczestniczyli w nich początkowo parafianie, którzy jako instruktorzy uczyli bezrobotnych i bezdomnych konkretnych umiejętności. Dzisiaj Szkoła Kofoeda w Danii tworzy ogromny kompleks warsztatów i pracowni edukacyjnych dających możliwości integracji

<sup>1</sup>Życie Duchowe, Kraków 2001 nr 26



i rozwoju dla grup najsłabszych w społeczeństwie poprzez organizowanie różnorodnych kursów i szkoleń, z których korzysta ok. 700 osób dziennie. Z tych doświadczeń korzystają też organizacje pozarządowe w Centralnej i Wschodniej Europie.

W 1998 roku, po dziesięciu latach doświadczeń tworzenia różnych miejsc integracji, powstała w Poznaniu Szkoła Barki im. H. Ch. Kofoeda dla osób bezdomnych i długotrwale bezrobotnych. W pierwszym etapie działań Szkoły następuje rozpoznanie sytuacji osób i rodzin, które kierowane są do różnych działów szkoły zarówno do działów pomocy socjalnej (pomoc medyczna, przedszkole, jadalnia, punkt wydawania odzieży, hostele-internaty), obsługiwanych przez samych potrzebujących, jak i do zajęć z edukacji ogólnej czy konkretnych warsztatów przyuczenia zawodowego. Warsztaty spełniają podwójne funkcje: z jednej strony edukacyjne, z drugiej przedsiębiorcze.

Tego typu działania nie są jeszcze w Polsce dostatecznie rozpoznane i rozpowszechnione, ale stanowią ważny wkład w budowanie nowego doświadczenia społecznego, które zostało dostrzeżone przez Ministerstwo Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej i stanowiło inspirację do opracowania wspólnego projektu Ustawy o zatrudnieniu socjalnym, dotyczącym działań na rzecz osób z problemami życiowymi, w tym bezdomnych. Ustawa, nawiązująca do doświadczeń Szkoły Barki im. H. CH. Kofoeda w Poznaniu, wejdzie w życie w połowie 2003 roku. Mówi ona m.in. o tworzeniu Centrów Integracji Społecznej (CIS), które powinny spełniać funkcje integracyjno-edukacyjne. Uczestnicy Centrów w okresie 11,5 roku będą otrzymywać zasiłek integracyjny w wysokości 80% zasiłku dla bezrobotnych. Następnie mogą zostać zatrudnieni w Centrum lub w ramach gospodarki wolnorynkowej w przedsiębiorstwach, które z tytułu zatrudnienia absolwentów Centrum uzyskują dodatkowe ulgi w okresie jednego roku. Projekt Ustawy mówi też o przygotowywaniu uczestników Centrum do tworzenia przez nich samych spółdzielni socjalnych, które również mogą być przez okres jednego roku zwolnione z płacenia świadczeń ZUS.

Wejście w życie Ustawy o zatrudnieniu socjalnym przelamuje istniejący w Polsce stereotyp „charytatywności” polegający na prowadzeniu działań doraźnych i rozdawnictwie. Sankcjonuje tworzenie warunków do rozwoju programów edukacyjno-przedsiębiorczych przez organizacje pozarządowe. Tworzy też warunki do budowania systemowych rozwiązań regulujących m.in. takie kwestie jak bezpłatna praca uczestników programu na rzecz ośrodka, zakres i czas oddziaływań (do 1,5 roku), daje perspektywę usamodzielnienia się czy to w ramach Centrum, czy własnego przedsiębiorstwa, czy też innych firm.

Wprowadzenie projektu Ustawy może stać się początkiem nie tylko nowej praktyki działania na rzecz integracji społecznej środowisk zaniedbanych, lecz także powołania kolejnych aktów prawnych dotyczących m.in. tworzenia spółdzielni socjalnych czy przedsiębiorstw społecznych. Powinny być one

---

powoływane w oparciu o doświadczenia innych krajów europejskich i istniejącego tam prawa, dających przedsiębiorstwom społecznym m.in. preferencje w przetargach i okresowych ulgach ze strony państwa.

### **Szkoła Animacji Socjalnej**

Budowanie takich warunków wymaga podjęcia nowego programu edukacji i filozofii pracy socjalnej. **Jednym z elementów prowadzonej edukacji powinny być zajęcia wspólne osób pomagających i potrzebujących oparte o idee samoedukacji**, dochodzenia w drodze dyskusji do wspólnych wniosków, a także organizowanie wspólnych programów integracyjnych umożliwiających pokonanie stereotypów i lęków poprzez nawiązanie kontaktu i rozpoznanie prawdziwych możliwości.

Autorzy podjęli tego typu program w ramach systemu edukacyjnego Fundacji Barka, pod nazwą Szkoła Animacji Socjalnej. Opiera się on o idee tzw. uniwersytetów ludowych, gdzie osoby odpowiedzialne za różne programy i osoby potrzebujące uczestniczą we wspólnych, regularnych zajęciach (dwa weekendy w miesiącu), razem ustalając tematykę spotkań oraz wybierając osoby odpowiedzialne za ich zorganizowanie. W ramach zajęć podejmowana jest tematyka ogólna dotycząca rozwoju człowieka, przemocy w rodzinie, uzależnień, bezdomności, bezrobocia, różnic pomiędzy animatorem a liderem społecznym, a także tematyka dotycząca integracji Polski z Unią Europejską, polskie ustawodawstwo w zakresie pomocy i rehabilitacji społecznej czy też w zakresie powoływania stowarzyszeń i fundacji. Zajęciom towarzyszą warsztaty, gdzie łączą się doświadczenia osobiste z wiedzą teoretyczną. Program ten zainspirował uczestników pierwszych grup do wyodrębnienia programu Szkoły Animacji Socjalnej jako niezależnego stowarzyszenia. Nowatorstwo programu Szkoły polega na umożliwieniu osobom potrzebującym doświadczenia solidaryzmu społecznego wyrażonego w formie konkretnego współdziałania na równych prawach pomagających i potrzebujących w ramach organizacji obywatelskiej. Uczestnicy uczą się integracji, odpowiedzialności, dyskusji i argumentowania, wreszcie zasad demokracji. Tego typu działania są podstawą do rozwoju i przemiany grup wykluczonych społecznie, do motywowania osób długotrwale bezrobotnych i znajdujących się w ekstremalnych sytuacjach życiowych do pokonywania postaw destrukcyjnych i pasywnych.

### **III. Konkluzje**

1. Istnieje potrzeba pilnych zmian w polityce społecznej państwa, a także zmian w postawach liderów różnych podmiotów i partnerów pomocy społecznej, w kierunku włączania we wszystkie planowane i realizowane formy pomocy samych potrzebujących.
2. Pozytywne tendencje systemowe, podobnie jak w krajach Unii Europejskiej, osiągnięte mogą być w Polsce na drodze zmierzającej do modelu gospodarki solidarnej.
3. Należy wykorzystać doświadczenia obywateli i ich organizacji

w proponowanych przez państwo zmianach systemowych i nowych uregulowaniach prawnych.

4. Pogarszająca się sytuacja społeczno-gospodarcza w Polsce wymaga współdziałania wszystkich środowisk i instytucji oraz samych bezdomnych i wykluczonych.

Procesowi włączenia Polski w struktury Unii Europejskiej powinny towarzyszyć działania zmierzające do nadrobienia zaległości, jakie nastąpiły w ostatnich latach w rozwoju organizacji pozarządowych i przygotowaniu ich do współpracy w realizacji programów europejskich w zakresie bezdomności i wykluczenia społecznego.

---

Anna Płoszaj

## Środowiskowy Dom Samopomocy w Łęcznej

Środowiskowy Dom Samopomocy w Łęcznej pełni rolę ośrodka wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin. Pod opieką ośrodka znajduje się 60 takich osób i ich najbliżsi.

Ta do tej pory dyskryminowana i izolowana społecznie grupa niepełnosprawnych nie znajduje w naszym społeczeństwie zrozumienia. Przyczyną tego jest niewystarczająca wiedza na temat istoty niepełnosprawności wynikającej z choroby psychicznej. Dlatego też w 1996 roku z chwilą powstania ŚDS ważnym zadaniem i jednocześnie wyzwaniem okazało się zachęcenie osób z chorobą psychiczną do korzystania z oferty Domu.

Bardzo wiele czasu i wysiłku poświęciliśmy rodzinom i przyszłym podopiecznym Ośrodka na zmotywowanie ich do dokonania zmiany w dotychczasowym życiu. Po co? Dlaczego? Jakie korzyści przyniesie osobie chorej wyjście z domu? Co możemy wspólnie osiągnąć? Dlaczego jesteśmy sobie nawzajem potrzebni? oto najważniejsze pytania, przed którymi stanęliśmy.

Pracownicy socjalni, psychologowie dzień po dniu odwiedzali wskazane przez lekarza psychiatrę rodziny na terenie miasta i gminy Łęczna. Przebicie się przez barierę przekonań, myśli, wyobrażeń, zwłaszcza członków rodzin, wymagało niemało wysiłku. Sami też nie byliśmy wolni od obaw, w naszym środowisku nie funkcjonowały dotąd grupy samopomocowe. Musieliśmy być cierpliwi i uważni na to, co się wokół nas działo. Krok po kroku pozyskiwaliśmy nowe osoby, które do tej pory stały z boku i uważnie śledziły nasze działania.

Po raz pierwszy jako grupa spotkaliśmy się z rodzinami po około ośmiu miesiącach od otwarcia ośrodka. Pamiętam, że było nas wtedy około osiem osób, razem z trzema pracownikami. Staraliśmy się stworzyć poczucie bezpieczeństwa, bardzo chcieliśmy zyskać ich zaufanie. Mówiliśmy, co chcemy osiągnąć poprzez takie spotkania, dlaczego są one ważne dla nas wszystkich i dlaczego chcemy spotykać się razem z członkami rodzin; mówiliśmy o idei grupy samopomocowej i zasadach jej funkcjonowania, zapewnialiśmy o naszym wsparciu. Tak bardzo chcieliśmy żeby się udało!

Jedna z osób w trakcie spotkania zapytała: *„Pani Aniu, czy będzie kiedykolwiek możliwe, abym mogła zabrać swojego brata ze szpitala i umieścić u was w ośrodku, tak żeby mógł pomieszkać przez jakiś czas, dopóki nie znajdę innego rozwiązania? Moja sytuacja rodzinna nie jest zbyt wesoła mąż pije, nie akceptuje mojego brata, a ja chcę mu pomóc, chcę mieć go przy sobie, on jest bardzo wartościowym i mądrym człowiekiem. Choroba spowodowała, że teraz potrzebuje mnie jeszcze bardziej niż kiedykolwiek, a ja nie mogę mu pomóc. Mąż zmusza mnie do dokonywania wyborów”*.

To tylko jedno z trudnych pytań, na które nie było wówczas pozytywnej odpowiedzi.

Bardzo często zdarzało się, że osoba, która pierwsza zabierała głos, dzieląc się swoim problemem, wypełniała nim całe spotkanie. Wówczas pozostali uczestnicy starali się znaleźć jakieś rozwiązanie, opierając się na własnych doświadczeniach, sukcesach i porażkach.

Stworzyliśmy bardzo dobre warunki do spotkań: zapewniamy bazę techniczną, lokalową, profesjonalne wsparcie pracowników, otwarcie na Potrzeby uczestników i ich rodzin, spotkania z lekarzem, psychologiem, pracownikiem socjalnym.

Spotkania rodzin odbywały się raz w miesiącu. Pracownicy przygotowywali bardzo skromny poczęstunek: kawę, herbatę i ciasta. Później ciasto przygotowywali członkowie rodzin. Wszyscy siadaliśmy w kręgu, spotkanie bardzo sprawnie prowadził nasz psycholog- psychiatra. Jest nim świetny specjalista posiadający duże wyczucie grupy, dbający o to, aby każdy uczestnik miał poczucie dobrze spożytkowanego czasu zgodnie ze swoimi potrzebami.

Twórcza ciekawość poznawania naszych uczestników powodowała, że w trakcie spotkań z rodzinami mieliśmy okazję dowiedzieć się czegoś więcej o samych uczestnikach. Przecież nie ma większych ekspertów od pomagania osobom z chorobą psychiczną, jak same rodziny szczególnie te osoby w rodzinie, które mają dobry kontakt z chorym.

Tak właśnie powstawał protokół kryzysowy dla konkretnej osoby uczestnika ośrodka. Wczesne rozpoznawanie objawów nawrotu choroby pozwalało nam we współpracy z rodziną bardzo szybko zadziałać, by osoba nie trafiła do szpitala. Wspólny sukces umacniał nas w tej trudnej pracy. Słuchaliśmy się nawzajem, szukaliśmy rozwiązań trudnych sytuacji, angażowaliśmy w razie potrzeby rozwiązania problemu pracowników innych instytucji, w razie konieczności wsparcia w sytuacji kryzysowej dzięki bardzo dobrej bazie lokalowej mogliśmy pełnić dyżury całodobowe.

Nie zawsze jednak sprawy miały tak pomyślny epilog. Przed nami jeszcze bardzo wiele pracy i trudności.

Moim zdaniem zasady rehabilitacji psychiatrycznej odnoszą się też do współpracy z rodzinami; chodzi tu m.in. o powtarzalność oddziaływań czy dostosowanie działań do indywidualnych potrzeb odbiorcy. Ogromne zaniedbanie rodzin pod względem edukacyjnym i psychoedukacyjnym ze strony służb medycznych powoduje, że jeszcze długo rodziny osób z chorobą psychiczną oraz osoby chore na chorobę psychiczną szczególnie na wsiach, w małych i średnich miastach będą napotykać na wiele barier. Naznaczenie chorobą, stygmatyzm związany z postrzeganiem rodziny i osoby z chorobą psychiczną jest jeszcze bardzo znaczny.

Liczebność grupy, ku naszemu zadowoleniu, zwiększała się ze spotkania na spotkanie. Nieskromnie powiem, że sprawcą tego było i jest oddanie pracowników. Spotkania okazjonalne, np. Święta Bożego Narodzenia, Święta Wielkanocne, gromadziły przy wspólnym stole ponad 100 osób. Byliśmy sobie bardzo potrzebni.

Zapytaliśmy naszych uczestników, po co do nas przychodzą? Co im daje wspólne spotkanie z nami? Oto kilka wypowiedzi:

---

*„Przychodzę, bo tutaj czuję się luźno i swobodnie. Zapominam o moich problemach, o rodzinie, której już nie mam. Tutaj mam przyjaciół, kolegów oni nie pozwalają mi myśleć o kłopotach, nie mam na to czasu. Przychodzę rano i wychodzę wieczorem. Mam tutaj co robić: gram na gitarze, piszę na komputerze artykuły do biletynu... Lubię tu być!”*

*„Tutaj czuję się nawet lepiej niż w domu. Tu jestem szanowana i doceniana. Mogę uczyć się różnych rzeczy i doskonalić swoje umiejętności. Realizuję swoje zainteresowania i marzenia, np. te o malowaniu. Mam tu przyjaciół. Tutaj leczę swoje nerwy, mam spokój, mogę się skupić, np. gdy piszę wiersze. Czuję, że żyję!”*

*„Przychodzę tutaj dla zabicia czasu, mój czas jest zagospodarowany. Mam obowiązki, np. dyżur w Galerii. Chodzę na zajęcia: maluję, gram na komputerze, jestem w teatrze. To mnie interesuje. Lubię patrzeć na ludzi.”*

*„Przyjeżdżam, ponieważ jest to dla mnie urozmaicenie, zmiana otoczenia. Tutaj są ludzie, mogę z nimi porozmawiać. W zakładzie tego nie ma jest inaczej, tam wszyscy siedzą w ciszy.”*

Środowiskowy Dom Samopomocy rozwinął swoją działalność, ukierunkowując ją szczególnie na społeczność lokalną. Gdyby nie tragiczne w skutkach dla ośrodka wydarzenie pożar budynku w 1999 roku mielibyśmy mieszkania chronione i miejsca pracy dla naszych uczestników. Pochłonięci szukaniem nowego lokalu, działaniami interwencyjnymi w stosunku do uczestników, którzy bardzo przeżywali utratę swojego miejsca na ziemi, nie mieliśmy czasu na pielęgnowanie kontaktu z rodzinami w takim zakresie i wymiarze jak poprzednio. Od 1999 roku kontakt z rodzinami ma charakter zindywidualizowany. Teraz to my jesteśmy częstymi gośćmi w domach naszych uczestników. Rodziny zapoznawane są z tzw. Planami Koordynacyjnymi, zgodnie z którymi realizowane są indywidualne potrzeby i marzenia naszych uczestników. Chcemy, aby członkowie rodzin wiedzieli, co konkretnie robimy w ośrodku, czym się aktualnie zajmujemy. Przygotowujemy rodziny do wspólnego świętowania, spotkania wszystkich rodzin w naszym nowym lokalu.

Obok współpracy z rodzinami, bez której nie wyobrażamy sobie postępów w procesie rehabilitacji psychiatrycznej, w naszym ośrodku prowadzone są także: terapia zajęciowa, rehabilitacja zawodowa, społeczna, medyczna, treningi usprawniające i podtrzymujące nabyte umiejętności, psychoterapia, terapia indywidualna i grupowa. Uczestnicy obsługują Galerię, w której sprzedawane są wykonane przez nich wyroby rękodzieła artystycznego. Działa Integracyjny Zespół Teatralny „Teatr Prawd Dziwnych”, w skład którego wchodzi, obok naszych uczestników, uczniowie szkół średnich i gimnazjum. Klub Wolontariatu zakłada obecnie swoje filie w pięciu gminach ościennych. Z inicjatywy naszego ośrodka powstał Klub Środowiskowy zrzeszający 21 lokalnych organizacji i instytucji. Chcemy, aby nasi uczestnicy i ich rodziny przy naszym wsparciu uaktywniali się na tyle, na ile to jest możliwe.

---

Agata Bigoszevska, Barbara Laudy-Macloch

## **Grupa wsparcia dla rodzin zastępczych w Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Ochota**

Pomysł powołania grupy wsparcia dla rodzin zastępczych zrodził się w oparciu o nasze doświadczenia zawodowe. Jako pracownicy socjalni Ośrodka Pomocy Społecznej wiemy, że w placówkach opiekuńczo-wychowawczych dzieci nie mają zapewnionego prawidłowego rozwoju emocjonalnego, a często stajemy przed koniecznością wszczęcia postępowania o zabranie dziecka z rodziny, w której jest zaniedbywane i krzywdzone. Dlatego chcieliśmy przyczynić się do powstania i dobrego funkcjonowania systemu rodzin zastępczych w Warszawie, ponieważ jest to dla tych dzieci jedyne optymalne rozwiązanie.

W tym celu nawiązałyśmy współpracę z Panią Magdaleną Boroeh, pracownikiem socjalnym Publicznego Ośrodka Adopcyjno-Opiekuńczego, która zajmuje się rodzinami zastępczymi na Ochocie. W oparciu o uzyskane od niej informacje przeprowadziłyśmy ankiety. Dotyczyły one ogólnej sytuacji rodzinnej, najważniejszych problemów i chęci udziału w grupie. Z 32 ankiet 21 osób wyraziło chęć uczestnictwa w grupie, cztery osoby wahały się i nie umiały podjąć decyzji, a siedem osób nie wyraziło chęci uczestnictwa.

Prawie wszystkie rodziny zastępcze stanowią osoby spokrewnione z dziećmi, którymi się opiekują; w większości są to dziadkowie. Dopiero od niedawna opieki nad dziećmi podejmują się osoby obce po specjalistycznym przeszkoleniu.

Pierwsze spotkanie zorganizowałyśmy w maju 2002 roku. Wysłałyśmy zaproszenia do wszystkich chętnych rodzin, a także do niezdecydowanych. Przyszło osiem osób.

Spotkania odbywają się raz w miesiącu, w piątki. Grupa ma charakter otwarty zapraszamy każdą nowo powstałą rodzinę zastępczą. Prowadzimy ją we trójkę: autorki niniejszego tekstu oraz Magdalena Boroeh pracownik POAO.

Trzon grupy stanowi dziesięć osób przychodzących regularnie; kilka osób pojawia się sporadycznie. W zależności od zgłoszonych potrzeb zapraszamy specjalistów z różnych dziedzin (psychologa, prawnika, specjalistę do spraw uzależnień), wprowadzamy elementy warsztatowe. Każdy ma czas dla siebie i może opowiedzieć o swoich problemach. Rodziny zastępcze borykają się z ogromnymi trudnościami, jako że dzieci będące pod ich opieką mają za sobą traumatyczne doświadczenia.

Szybko okazało się, że dla osób w kryzysowej sytuacji spotkania raz w miesiącu nie są wystarczające. Dlatego nawiązałyśmy kontakt z terapeutą rodzinnym, który przyjmuje uczestników naszych grup na bezpłatne konsultacje. Rodziny chętnie korzystają z tej formy wsparcia. Przed Świętami Bożego Narodzenia zorganizowałyśmy spotkanie wigilijne. Wówczas po raz pierwszy zaprosiłyśmy także dzieci. Każdy przyniósł coś smacznego, podzieliliśmy się opłatkiem, śpiewaliśmy kolędy. Potem atmosfera w grupie

---

wyraźnie „ociepliła się”.

Spotkania grupy odbywają się od roku. Przez ten czas wiele się nauczyliśmy. Początkowo uczestniczki (są to głównie kobiety) przerywały sobie, nie słuchały się, po godzinie zaczynały się niecierpliwić i wychodzić. My denerwowałyśmy się, że przychodzi mało osób, miałyśmy ambitne plany edukacyjne. Na jednym ze spotkań rozmawialiśmy o różnych sposobach postępowania z dziećmi, aby osiągnąć lepsze rezultaty wychowawcze. Po długiej dyskusji jedna z pań podsumowała: „*Jak miała być gangrena, to będzie gangrena*”.

W ciągu tego roku przeżyliśmy razem kilka bardzo trudnych sytuacji, które miały miejsce w rodzinach. Byliśmy ogromnie poruszeni, gdy często z płaczem uczestnicy dzielili się z nami swoimi przeżyciami. Nauczyliśmy się wplatać elementy edukacyjne i dostosowywać je do sytuacji i potrzeb. Teraz każde spotkanie trwa ponad dwie godziny, a i tak niektórzy zostają, by jeszcze porozmawiać. Aktualnie zastanawiamy się nad ofertą dla młodych ludzi opuszczających rodziny zastępcze, czyli dla tzw. wychowanków usamodzielniających się.



---

Monika Kubiak, Marlena Dątek

## **Grupa wsparcia dla osób bezrobotnych w Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście w Warszawie**

Osoby bezrobotne stanowią bardzo duży odsetek klientów Ośrodka Pomocy Społecznej. Ludzie ci mogą korzystać tu z pomocy finansowej, która ma za zadanie zaspokajanie ich potrzeb bytowych oraz z pomocy niematerialnej w postaci rozmowy ze specjalistą do spraw bezrobocia, który to pomaga w określeniu preferencji zawodowych, sporządzaniu CV i listu motywacyjnego a także udostępnia aktualne oferty prasowe i telefon do kontaktowania się z potencjalnym pracodawcą. Dla osób chętnych do dalszej współpracy uruchomiono grupę wsparcia prowadzoną przez psychologa i specjalistę do spraw bezrobocia w ramach „Klubu aktywnego poszukiwania pracy”. Celem takiej formy pomocy jest nie tylko wyposażenie uczestników w podstawowe umiejętności takie jak sporządzanie CV i listu motywacyjnego, przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą, podstawowe szkolenie z zakresu obsługi komputera, ale także a może przede wszystkim wsparcie emocjonalne, poszerzenie samoświadomości ( jaki jestem, jakie są moje atuty a jakie ograniczenia) i umiejętności radzenia sobie ze stresem ( w sytuacji przedłużającego się bezrobocia).

Uczestnicy grupy są rekrutowani przez specjalistę do spraw bezrobocia. Pierwszy kontakt jest zawsze indywidualny. Osoba zostaje poinformowana o celu takich spotkań i jeśli jest zainteresowana zostaje zaproszona na pierwsze spotkanie organizacyjne. Z uwagi na warunki lokalowe i dynamikę grupy nie liczy ona więcej niż 15 osób i ma charakter zamknięty. Życie pokazało, że kryterium wieku i wykształcenia w tworzeniu takich grup nie jest bez znaczenia, ale nie jest tak ważne jak długość pozostawania w sytuacji bezrobocia. Osoby o podobnym stażu w byciu bezrobotnym lepiej ze sobą współpracują. Do grup zapraszane są panie i panowie. Jednak kobiet zainteresowanych taką formą pracy jest znacznie więcej. Jeśli znajdzie się w takiej grupie mężczyzna dość szybko z niej „wypada”. Być może dlatego, że jest jedyny i nie znajduje w niej punktu odniesienia.

Pierwsze spotkanie organizacyjne ma na celu zapoznanie uczestników ze sobą, z naszą ofertą ( często poszerzamy ją, jeśli to możliwe, o propozycje uczestników), a także ustalenie oczekiwań i wypracowanie zasad, jakie będą obowiązywały wszystkich na grupie. Daje to poczucie wspólnoty, bycia ważnym, a także ułatwia sprawne komunikowanie się. Warto zadbać o to, aby spotkania odbywały się zawsze w tej samej sali, gdzie można gromadzić efekty dotychczasowej pracy grupy i sięgać do nich jeśli to konieczne. Kawa, herbata, drobny poczęstunek sprzyjają pozytywnej atmosferze w grupie.

Na ogół umawiamy się z uczestnikami na cykl 20 spotkań, które odbywają się dwa razy w tygodniu i trwają po dwie godziny każde. Są one prowadzone metodami aktywnymi, warsztatowymi. Zajęcia można podzielić na dwa bloki tematyczne, które się ze sobą przenikają. Pierwszy to blok

---

psychologiczny, wyposażający uczestników m.in. W wiedzę i umiejętności z zakresu komunikacji interpersonalnej, asertywności, radzenia sobie ze stresem. Drugi to blok zagadnień związanych z aktywnym poszukiwaniem pracy. Na spotkaniach nie brak również miejsca na dzielenie się swoimi sukcesami, porażkami, obawami.

Równolegle dla uczestników grupy prowadzone są przez wolontariuszkę zajęcia komputerowe w zaprzyjaźnionej Kawiarence Internetowej.

Na zakończenie wręczamy uczestnikom dyplomy, które są jednocześnie świadectwem uczestnictwa w „Klubie aktywnego poszukiwania pracy”.

Na efekty nie trzeba długo czekać. Już po dwóch, trzech spotkaniach panie pięknieją, śmielej się wypowiadają, zaczynają się ze sobą kolegować. Często umawiają się ze sobą po spotkaniach i wspierają w sytuacjach nie koniecznie związanych z problemem bezrobocia.

Aktualnie kończymy prowadzenie drugiego cyklu spotkań. Spośród 20 uczestników naszych spotkań 4 osoby znalazły pracę. Można powiedzieć tylko 4 lub aż 20%.