



Jak założyć sąsiedzką grupę wsparcia? Poradnik dobrych praktyk



SPIS TREŚCI

Podstawowe pojęcia **3**

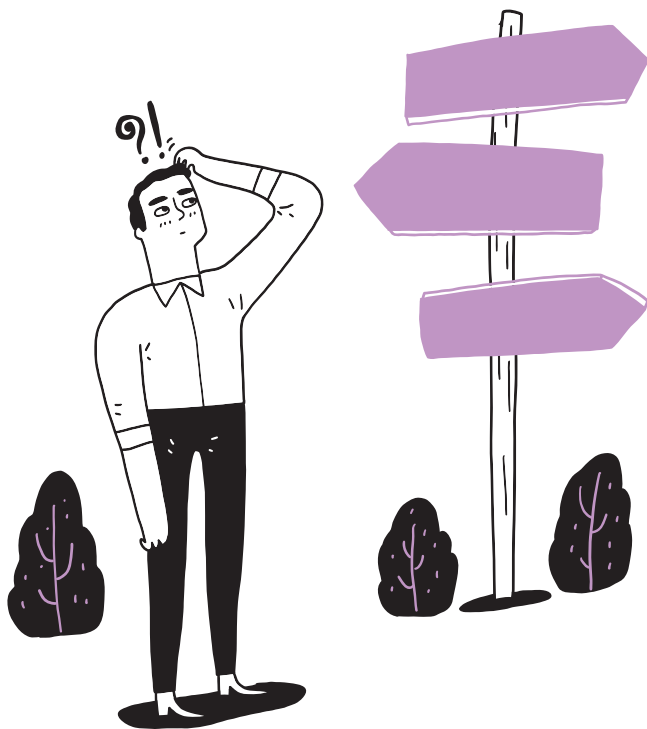
Szkolenia dla liderów_ek **4**

Jak prowadzimy grupy – metody, komunikacja, zasady **5**

Rola i wsparcie liderów_ek **7**

Co dalej, czyli co nam to dało? **9**

Kim jesteśmy **11**



I.

PODSTAWOWE POJĘCIA

CO TO JEST SAMOPOMOCOWA GRUPA WSPARCIA?

To grupa składająca się z osób borykających się z problemem podobnego typu. Ma na celu wzajemną pomoc i wsparcie. Nie jest to grupa terapeutyczna, choć – tak jak ona – opiera się najczęściej na wspólnych rozmowach.

KTO MOŻE PROWADZIĆ TAKĄ GRUPĘ?

Każdy, kto chce i ma na tyle dobrej woli oraz wolnego czasu. Dobrze, jeśli jest to osoba z doświadczeniem w pracy z ludźmi, a najlepiej, kiedy ukończył szkolenie, rozwijające umiejętności komunikacyjne, wiedzę dotyczącą procesów grupowych oraz będzie podlegać superwizji, jak w naszym projekcie.

Często liderem lub liderką grupy jest osoba dotknięta tym samym problemem, co pozostali członkowie. Dzięki temu zarówno lider_ka jak i uczestnicy_czki uczą się od siebie nawzajem.

Przy rekrutacji osób prowadzących grupy pytaliśmy m.in.:

Jakie masz doświadczenie? Czy potrafisz się komunikować z innymi bez przemocy? Jaki masz pomysł na grupę? Dlaczego ten temat? Czy będziesz w stanie prowadzić grupę regularnie?

DLA KOGO W TAKIM RAZIE SĄ SAMOPOMOCOWE GRUPY WSPARCIA?

Dla kogo w takim razie są samopomocowe grupy wsparcia? Dla każdego_ej, kto tego potrzebuje. Często są to osoby z tzw. grup wrażliwych.

Mogą to być:

- osoby z problemami zdrowotnymi lub niepełnosprawnościami (np. z niepełnosprawnościami ruchu, mierzące się z chorobami i zaburzeniami psychicznymi, uzależnieniami, osoby DDA lub DDD), a także ich rodziny,
- mniejszości etniczne, religijne, w tym przede wszystkim osoby z doświadczeniem migranckim lub uchodźczym,
- osoby z innymi problemami czy wyzwaniem (np. rodzice samodzielnie wychowujących dzieci, wdowy lub wdowcy, osoby bezrobotne, uczniowie gorzej radzący sobie w szkole),
- osoby zagrożone dyskryminacją ze względu na wiek, płeć lub orientację seksualną,
- osoby działające w środowisku lokalnym (osoby prowadzące patrole obywatelskie czy zajmujące się sprzątaniem osiedli, aktywiści miejscy lub ekologiczni, sąsiedzi),
- osoby o podobnych zainteresowaniach, zawodach (np. hodowcy psów, nauczyciele_ki) oraz każdy, kto potrzebuje wspólnotowego wsparcia.

II.

SZKOLENIA DLA LIDERÓW_EK

Nasz cykl szkoleń miał 32 h i trwał ok. 2 miesiące.
Spotkania odbywały się średnio co tydzień.

CO BYŁO WAŻNE PRZED:

- ogłoszenia o rekrutacji z podaniem programu, dat i czasu trwania szkolenia
- jasne zasady (liderzy_liderki dostają szkolenie za darmo, warunkiem uczestnictwa jest poprowadzenie później min. 40 h spotkań wolontaryjnie)
- ankieta rekrutacyjna (pytania: o motywację, doświadczenie, temat proponowanej grupy, i in.)
- założenie, że z 15 osób kończących szkolenie min. 10 poprowadzi grupy w Gdańskich Domach i Klubach Sąsiedzkich
- warunek: możesz poprowadzić grupę i dostać superwizję tylko, jeśli weźmiesz udział w szkoleniu

CO BYŁO WAŻNE DLA NAS W PROGRAMIE TAKIEGO SZKOLENIA?

- definicja i cele grup samopomocowych
- metody jej prowadzenia
- kontrakt grupowy jako pierwszy wspólny proces
- jak zintegrować grupę? fazy procesu grupowego
- podstawy NVC oraz języka inkluzywnego
- organizacja spotkań i dobór uczestników_czek, formalności
- co to są superwizje i jak z nich korzystać
- trening antydyskryminacyjny
- jak sięgać po pomoc w sytuacjach kryzysowych (pomoc instytucjonalna)
- jak rozwiązywać konflikty w grupie
- techniki asertywnej komunikacji
- grupa jako środowisko przywracające sprawczość
- część praktyczna, tj. wspólne ćwiczenie tego, jak prowadzić grupę
- budowanie wspólnoty, czyli rola zaufania oraz akceptacji w tworzeniu więzi grupowych



III.

JAK PROWADZIMY GRUPY – METODY, KOMUNIKACJA, ZASADY

Dużo zależy od stopnia zintegrowania grupy, im bardziej uczestnicy_czki czują się ze sobą swobodnie, tym bardziej pozwalają sobie na brak struktury oraz spontaniczne rozmowy. Rolą lidera_ki jest wychwycenie potrzeb grupy i ocena możliwości – na ile będziemy w stanie rozmawiać bez uporządkowanego schematu? Czy na pewno chcemy rezygnować np. z ograniczenia czasowego wypowiedzi? Ważniejsza dla nas rozmowa „na temat” (wspieranie) czy może luźne rozmowy, kształtujące więzi?



PODSTAWOWY SCHEMAT PROWADZENIA GRUPY

Krok 1 (tylko na pierwszym spotkaniu):

Wspólne ustalenie zasad, w tym regularności spotkań, czasu ich trwania itp.

Krok 2:

Tzw.. rundka (każdy mówi po kolei o sobie lub zgłasza określony problem do wsparcia).

Krok 3:

„Doświadczenie czy rada?” czyli lider_ka pyta osoby wspieranej, czego tak naprawdę potrzebuje: konkretnych rad czy raczej podzielenia się przez innych podobnym doświadczeniem w danej sytuacji.

Krok 4:

Rundka wsparciowa – każdy po kolei wypowiada się (udziela rady lub mówi o swoim doświadczeniu) tak, by wesprzeć osobę, która się zgłosiła do wsparcia.

Krok 5:

Domknięcie – lider_ka pyta osoby wspieranej, czy i co sobie bierze z usłyszanych historii lub rad.



PRZYKŁADOWY KONTRAKT:

jesteśmy na „ty” / co w Las Vegas zostaje w Las Vegas (poufność) /
 nie przerywamy sobie / sygnalizujemy kiedy nie możemy się skupić na
 wypowiedzi (bo np. ktoś za długo mówi) / mówimy z „komunikatu ja” /
 nie oceniamy / staramy się być życzliwi / spotkanie trwa 2 h, maksymalna
 liczba uczestników to 8 osób / nie dajemy nieproszonych rad /
 wyłączamy lub wyciszamy telefony, nie korzystamy z nich

PODSTAWOWE WARTOŚCI I ZAŁOŻENIA, UŁATWIAJĄCE KOMUNIKACJĘ

Nie są częścią kontraktu, ale warto spróbować iść za tymi wartościami. Pomagają tworzyć dobrą atmosferę, scalają grupę i dają poczucie bezpieczeństwa, budując dobre relacje. Te założenia to:

- przyjęcie, że każdy_a jest w grupie tak samo ważny_a
- że każdy ma prawo do swoich emocji, jakiegokolwiek by nie były i wyrażenia ich
- że każda emocja jest dobra, bo czemu służy
- że wyrażenie emocji nie krzywdzi nikogo jeśli jest robione bez oceny i z komunikatu „ja”
- że każdy ma prawo do swojego oglądu świata i nie jesteśmy tu po to, by się przekonywać tylko po to, by się usłyszeć i wesprzeć choćby przez obecność
- że mamy prawo się nie zgadzać z kimś, ale równocześnie ta osoba ma prawo do swojego widzenia świata
- że budujemy swoją sprawczość i zaufanie do siebie samych i wspieramy w tym innych, wobec tego nie podważamy decyzji czy wyborów lub widzenia świata innych, ale mówimy o swojej perspektywie jeśli potrzebujemy
- że staramy się nie mówić o osobach trzecich przy wspieraniu tylko skupić się na perspektywie osoby, która z nami rozmawia
- że dajemy prawo do błędów, zmiany zdania, bycia nieidealnym_a
- że dajemy każdemu_ej prawo do nieprzyjmowania porady lub czyjegoś punktu widzenia



IV.

ROLA I WSPARCIE LIDERÓW_EK

Lider albo liderka to osoba, której osobowość, decyzje, sposób bycia i wartości będą wpływać na całą grupę. To ktoś, kto będzie musiał pilnować czasu, zadawać dodatkowe pytania, przypominać o granicach oraz pamiętać o każdej osobie z grupy.

W naszym modelu lider_ka to z jednej strony ktoś, kto służy grupie, z drugiej – czerpie od niej. Mówi o swoich doświadczeniach, dzieli się wątpliwościami, a jeśli potrzebuje – sięga po wsparcie. Uważa, żeby nie zdominować grupy, ale równocześnie „trzymać” jej strukturę, słyszy każdego_ą wypowiadającego_ą się, jest bezstronny i życzliwy. Pilnuje, by grupa miała charakter demokratyczny, dba o komunikację, pomaga rozwiązywać konflikty, działa w sytuacji kryzysowej (informując osobę w kryzysie o możliwym sięgnięciu np. po psychoterapię lub wsparcie instytucjonalne).

Lider_ka to również ktoś, kto przypomina osobom uczestniczącym w spotkaniach o regularnym chodzeniu. Można to robić np. przez grupę na komunikatorze, można też po prostu informować osoby, które chodzą nieregularnie o rezygnacji ze współpracy z nimi.

Bardzo ważne, żeby osoby prowadzące grupy miały kogoś, do kogo mogą się zwrócić w razie problemów organizacyjnych lub merytorycznych. W naszym projekcie była to koordynatorka oraz superwizorki. Każda z prowadzących (jak już pisałam, zostały z nami same kobiety) miała przeprowadzenia 40 h zajęć oraz do dyspozycji w tym czasie:

- 2 godziny superwizji
- 4 godziny interwizji, czyli spotkania z innymi liderkami
- wsparcie koordynatorki projektu (sprawy organizacyjne)



CO OMAWIAŁYŚMY NA SUPERWIZJACH I INTERWIZJACH?

Bieżące trudności, które przytrafiały się liderkom. Były to m.in.:

- konflikty w grupie
- próby podważania autorytetu osoby prowadzącej
- próby przekraczania granic
- sposoby egzekwowania terminowości
- złamanie zasady poufności przez uczestnika
- nagminna ocena i brak życzliwości u jednej z uczestniczek
- spóźnienia, nieregularne uczestnictwo
- mówienie nie na temat, przedłużanie czasu na wypowiedź
- brak aktywności uczestnika
- nikłe zainteresowanie grupą (rozważałyśmy zmianę nazwy i tematu grupy)
- obawy prowadzącej dotyczące jej kwalifikacji i decyzyjności



V.

CO DALEJ, CZYLI CO NAM TO DAŁO?

Część z grup nadal działa. Sama prowadzę swoją grupę „Otwarcie” już trzeci rok. To od niej właściwie się zaczęło. Poczulałam, że to, co robię, może robić tak naprawdę każda inna osoba, dla swojego sąsiada lub sąsiadki, znajomych albo grupy z innych zajęć i po prostu – dla siebie.

Dzięki grupie wsparcia zyskałam przyjaciół. Na początku prowadziłam ją według schematu, ale im dłużej się znamy, tym lepiej nam się rozmawia bez struktury i tym bardziej mam ochotę po prostu być z tymi ludźmi.

Co do liderów, to zyskały konkretne narzędzia do pracy, odbyły też porządną praktykę. Połowa z nich nadal prowadzi wolontaryjnie swoje grupy wsparcia, mimo że projekt się zakończył. Mówią, że pozwoliło im to uwierzyć w bezinteresowną pomoc, dobre intencje innych, w siebie, jako osoby sprawcze, ale też w to, że być może mogą pomagać profesjonalnie.

Osoby korzystające z grup mówią nam przede wszystkim o tym, że wreszcie mogą się wygadać. Czekają na te spotkania przychodzą co tydzień. Angażują się w problemy innych, rozwiązują swoje. Powoli tworzą razem małe wspólnoty. Czują się mniej samotne.

Co dalej? Być może uda nam się rozszerzyć projekt na większą liczbę domów i klubów sąsiedzkich. Może, skoro to czytasz, zainspirujesz się tym projektem i też spróbujesz zakładać grupy u siebie.

Jeśli tak, możesz do mnie napisać.

Do zobaczenia,
Gosia Zamorska





VI.

KIM

JESTEŚMY?

**Gosia Zamorska-Miształ**

Jestem psychoterapeutką Gestalt w trakcie szkolenia (III rok). Jestem też pedagoga, specjalizującą się w profilaktyce uzależnień. Przeszłam własną 3-letnią terapię, nadal pozostaję w procesie trapeutycznym pod okiem certyfikowanego terapeuty Gestalt (jest to wymóg mojego szkolenia). Jestem trenerką antydyskryminacyjną. Wspieram m.in. osoby z doświadczeniem przemocy, pracuję z osobami dorosłymi i młodzieżą. Prowadzę grupę wsparcia „Otwarcie” w Klubie Sąsiedzkim VII Dwór. Uczę się w warszawskiej Szkole Gestalt, akredytowanej przez European Association of Gestalt Therapy. Pracuję pod superwizją.



generacjafundacja@gmail.com

Fb: Generacja

**Sylwia Orłowska**

Jestem psycholożką, terapeutką pracującą w nurcie Terapii Krótkoterminowej Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (Brief Solution Focused Therapy). Członkinią Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (PTPSR). Współzałożycielką, wiceprezeską Fundacji Rozwijamy Skrzydła. Praktyczką Dialogu Motywującego, współtwórczynią projektów w obszarze wspierania i promowania zdrowia oraz rozwoju człowieka poprzez budowanie samoświadomości. Od wielu lat pracuję z osobami z doświadczeniem kryzysu psychicznego a także z osobami z niepełnosprawnością. W Gdańsku w dzielnicy Wrzeszcz prowadzę gabinet terapeutyczny. Pracuję pod superwizją.



znanylekaz.pl/sylwia-orlowska-2



Publikacja wydana w ramach projektu “Sąsiedzkie samopomocowe grupy wsparcia”, dofinansowanego przez Miasto Gdańsk

Dziękujemy wolontariuszkom:

- **Małgosi Łęckiej**, za prowadzenie „Blżej siebie. Grupy dla kobiet, które chcą się uczyć stawiania po swojej stronie”,
- **Natalii Poszman**, za prowadzenie „Grupy wzajemnego wsparcia dla osób w kryzysie”,
- **Paulinie Jakus** za „Pit stop dla głowy. Grupę dla osób przebodźcowanych”,
- **Jonce Jung** „Po południu. Grupa dla kobiet w popołudniu życia”,
- **Aleksandrze Cacha** za „Altanka. Grupa wsparcia dla kobiet”,
- **Dorocie Brzezińskiej**, za „Zanurkuj w psychobiologię zdrowia”,
- **Joannie Wrońskiej** za „Podróż wrażliwego_ej bohatera_ki”,
- **Basi Antolak** za „Bezpieczną przystań. Grupę dla osób borykających się z lękiem”,
- **Kasi Brylowskiej** za „Kobietę i jej opowieść. Grupę z elementami arteterapii”,
- **Agnieszce Iwaniuk** za „Sztukę rozstania. Grupę dla osób w kryzysie związku”,
- **Ilonie Modrzejewskiej** za „Zbuduj siebie. Grupę wsparcia dla kobiet chcących wzmocnić swoje zasoby”,
- oraz **Joannie Rajce** za konsultacje i mediacje za dla par w czasie rozstawania się.

Gdańsk, 2025

Tekst i redakcja: **Małgorzata Zamorska-Misztal**

projekt graficzny: **Grzegorz Wieliczko**

nr ISBN: 978-83-940743-7-1



GDĄSK



**Gdańskie Domy
i Kluby Sąsiedzkie**