

Svépomocná skupina

Svépomocná skupina pro rodiče a pečující osoby vzniká jako reakce na aktuální potřeby lidí, kteří pečují o děti a mladistvé v krizové situaci. Stav nedostupné specializované péče a služeb pro děti a mladistvé dlouhodobě sledujeme a zajímáme se o něj. Současně si uvědomujeme, že tato situace dopadá na celé rodiny, kterým chceme poskytnout podporu ve formě svépomocné skupiny.

Naším hlavním cílem je **poskytnout vám bezpečné a podporující prostředí pro sdílení obtížných situací spojených s péčí o děti a mladistvé v krizi**. Chceme být místem, kde můžete otevřeně hovořit o svých pocitech a zkušenostech bez obav a odsuzování.

Tento počíná vzniká v rámci kampaně **„Poslouchejme děti, když s námi mluví“** a skupina spuštěná od března, bude první „pilotní“ skupinou. Naším dalším cílem je tak **vytvořit ze setkávání návodný postup, jak svépomocné skupiny zakládat bez participace pomáhajícího sektoru** a šířit jej do dalších regionů. Cílem je, aby rodiče a pečující kdekoli v České republice věděli, jak na to, a měli oporu, kterou pro to potřebují.

Co je svépomocná skupina?

Je to společné setkávání lidí, kteří **pomoc od druhých nejen přijímají, ale zároveň ji druhým poskytují**. Skupinu si většinou **zakládají sami účastníci a účastnice** a může být zaměřena na různá témata nebo životní situace. Hlavním cílem setkávání je **vytvořit prostor pro sdílení** a vzájemnou podporu lidí s podobnými zkušenostmi.

Co není svépomocná skupina?

Není to supervize, není to krizová intervence a odborník nebo odbornice do ní nepatří.

Pro koho je určena tahle skupina?

Rodiče a pečující osoby o děti a mladistvé ve věku 10-22 let, ideálně žijící v Praze, s ochotou sdílet, ale i naslouchat.

Jak často bychom se setkávali?

Budeme se scházet 1 x 14 dní (celkem 10 setkání), vždy ve čtvrtek od 16:00 do 18:00.

Termíny:

7.3., **21.3.**, 4.4., **18.4.**, 2.5., **16.5.**, 30.5., **13.6.**, 27.6., **12.9.**

Kde: Václavské náměstí 11

Skupina je v rámci pilotáže **bezplatná**. Během skupiny **mohou ale být účastni další členové a členky týmu Nevypuště duši**, kteří budou předem ohlášení* i s jejich avizovanou rolí ve skupině, která může být náslechová (přenášíme metodické nástroje na další kolegy a kolegyně) nebo evaluační (hodnotíme slepé cesty nebo funkční nástroje pro práci takové skupiny). Pilotáž **nesouvisí s vašimi osobními údaji ani příběhy, jejich forma a data nebudou nikde použity**.

Co můžete od skupiny očekávat a získat?

- **Vzájemná podpora** - svépomocná skupina je založená na vzájemné podpoře všech účastníků a účastnic.
- **Nové kontakty a propojení** - můžete tak poznat nové lidi zažívající podobné situace. Skupina je plánovaná na 10 setkání, to ale neznamená, že se poté nemůžete vidat dále, pokud Vám to bude dávat smysl. Je to ostatně velmi žádoucí.
- **Nové informace nebo nástroje** - možná někdo z vás už prožil něco, čím obohatí ostatní, a možná jen už víte, které cesty jsou slepé a které naopak ne. To vše může být předmětem setkávání.
- **Společenství** - skupina vám může poskytnout nejen praktickou pomoc, ale také podporu v době, kdy se možná cítíte nejistě, přehlceně nebo bezmocně. Můžete zde navázat nová přátelství a nalézt sílu a klid v nelehkých časech.
- **Odborná perspektiva** - protože jde o pilot, součástí skupiny budou dvě odbornice z řad Nevypuště duši (krizová interventka a terapeutka), což v případě svépomocných skupin není běžné. My ale zkusíme model, který si přejeme přenést i za hranice Hlavního města Praha. Proto budete mít možnost se doptávat i jich a pomohou vám se strukturou skupiny. Jejich role může a nemusí být zcela pasivní. Věříme, že společné sdílení informací a zkušeností může vytvořit síť vzájemné pomoci.

Co se čeká od vás?

- **Přihlásit se a přijít** na první setkání. Po něm zvážit, zda vám forma vyhovuje, zda je možné pomoci tomu, aby pro vás byla výhodnější, a případně tlumočit své potřeby zpět do Nevypuště duši.

- Na skupinu se **nemusíte vůbec nijak připravovat**. Skupina pracuje na bázi dobrovolnosti. To znamená, že zapojení je pouze na vás. Pokud se nebudete cítit na to, hned začít mluvit, je v pořádku být „pozorovatel“.
- Také se může stát, že **zjistíte, že Vám tato forma podpory nevyhovuje**. V tomto případě **můžete skupinu opustit**. Ideálně se zúčastníte většiny setkání, ale není to podmínkou.

Co nezískám?

- I přes přítomnost odbornic na skupině se **nejedná o skupinu terapeutickou či podpůrnou**. Svépomocná skupina také nemůže nahradit individuální nebo rodinné poradenství. S hledáním terapeutické, krizové či sociální služby vám může pomoci náš **rozcestník**.
- Odbornou diagnostiku nebo léčbu - **diagnóza a léčba by měly být prováděny příslušnými odborníky nebo odbornicemi** z oboru psychiatrie nebo klinická psychologie.
- **Univerzální a okamžité řešení** - skupina nemůže poskytovat rychlé a univerzální odpovědi na všechny situace. Co funguje pro jednu rodinu, nemusí být funkční pro jinou.

Připojte se k nám, abyste mohli prožívat vzájemnou podporu, sdílet zkušenosti a společně hledat cesty, jak lépe porozumět a reagovat na potřeby dětí a mladých lidí.

[Registrujte se přes registrační formulář na tomto odkazu](#) nebo naskenujte QR kód:

