

## Co może dać grupa wsparcia

[Strona główna](#) » [Psychologia](#) » Co może dać grupa wsparcia

Starasz się udowodnić wszystkim, że potrafisz, że żadna trudność cię nie złamie, a nawet jeśli, to podniesiesz się bez niczyjej pomocy. Jednak przychodzi dzień, kiedy czujesz, że dłużej tego nie wytrzymasz. Marzysz, by ktoś całkiem ci obcy, nie psycholog, terapeuta czy lekarz, powiedział jedno zdanie: "Dokładnie wiem, jak się czujesz, bo przeżyłam to samo".



"Od dzieciństwa **jestem nieśmiała**. Jako nastolatka chodziłam do psychologa - uczyłam się radzić sobie ze spoconymi dłońmi, wypiekami na twarzy i drżącym głosem. Teraz mam męża i półroczną córkę. Mieszkamy daleko od rodziny i przyjaciół - mąż dostał propozycję pracy i wyjechaliśmy. Ustaliliśmy, że będę zajmować się córką do czasu, gdy pójdzie do przedszkola. Właściwie niczego nam nie brakuje. Mamy ładne mieszkanie, mąż zarabia wystarczająco, między nami układa się cudownie. Ale ja **czuję się samotna**. Mąż dziwi się, że choć mieszkamy tu pięć miesięcy, nie znam sąsiadów. »Przecież chodzisz z małą na spacerunki do parku, nie możesz się z kimś zaprzyjaźnić?« - pyta. No właśnie. Czuję, że wróciły moje problemy z nieśmiałością.

Od kilku tygodni nawet wizyta z małą w przychodni i próby zagadnięcia przez matki w poczekalni są dla mnie problemem. Mam coraz więcej wątpliwości, czy jestem dobrą matką. Mała nadal budzi się w nocy, chodzę niewyspana, a w domu jest tyle do zrobienia. Ostatnio krzyknęłam na nią, gdy nie chciała zasnąć. Nie chcę iść do psychologa. A wiem, że gdybym potrafiła nawiązywać kontakty z

innymi, mogła z kimś pogadać, opowiedzieć o swoich wątpliwościach związanych z macierzyństwem, byłoby mi łatwiej. Znalazłam w internecie informację o **grupie wsparcia** dla młodych matek. Nie wiem, na jakiej zasadzie działają takie grupy...".

**Weronika z Bydgoszczy**

Grupa wsparcia to **grupa wzajemnej pomocy**. Jest utworzona i prowadzona przez osoby, które mają podobne problemy. Pod względem prawnym najczęściej nie jest formalną organizacją kierowaną przez profesjonalistę. Jej członkowie mają taki sam status. Są połączeni wspólnymi problemami i chęcią radzenia sobie z nimi. Problemy te mogą dotyczyć m.in.: chorych somatycznie, ludzi w trudnej sytuacji emocjonalnej, zawodowej, osób po traumie, o odmiernej orientacji seksualnej, powracających z zagranicy, a także ich bliskich. Grupy wsparcia:

- minimalizują poczucie osamotnienia w trudnych sytuacjach życiowych;
- ułatwiają dzielenie się doświadczeniami;
- pomagają zwalczyć bezradność;
- pomagają lepiej zrozumieć siebie;
- dają emocjonalne i społeczne oparcie;
- akceptują ciebie i twoje problemy;
- zapewniają poczucie bezpieczeństwa;
- umożliwiają pomoc innym.

Każdy z nas potrzebuje akceptacji, poczucia, że może na kogoś liczyć. Także możliwość dzielenia się doświadczeniami i wspierania innych daje poczucie satysfakcji. Struktura grup wsparcia i sposób działania zależy od ich celu. Każda grupa określa swój program i plan spotkań. Programy mogą zawierać: dyskusje, opowiadanie własnych historii, rozmowy o emocjach, przekazywanie wiedzy i umiejętności, wystąpienia specjalistów. Większość grup ma **moderatora**. Zwykle jest to członek grupy o najdłuższym stażu i największym doświadczeniu. Przez połączenie wysiłku grupa może zrealizować to, co trudno by ci było zrobić w pojedynkę.

Osoby, które nie mają dostępu do grupy wsparcia albo brakuje im odwagi, mogą skorzystać z internetowej grupy wzajemnej pomocy. Takie grupy zapewniają częstsze kontakty pomiędzy członkami i pozwalają na większą szczerłość. Pisanie – zamiast opowiadania o problemach – ułatwia formułowanie myśli. Terapeuci mówią, że aby wyzdrowieć, musisz stanąć na dwóch nogach. Jedna symbolizuje korzystanie z wiedzy i umiejętności specjalisty, druga – wsparcie grupy.

### **Jak można pomóc?**

1. Spróbuj się zastanowić i w miarę możliwości jak najdokładniej określ, na czym polega twój problem.
2. Odpowiednią grupę znajdź w internecie – wpisz w wyszukiwarce swój problem, poszukaj informacji na czacie albo popytaj znajomych.
3. **Pierwsze spotkanie** może być dla ciebie trudne. Opowiadanie o własnych problemach, obcy ludzie, niewiedza, co może zaoferować ci grupa i o co w zamian będzie pytać – to ma prawo budzić w tobie lęk.
4. Doświadczeni uczestnicy grupy, świadomi twoich mieszanych emocji, pomogą ci poczuć się bezpiecznie.
5. Kiedy moderator grupy widzi na spotkaniu nową osobę, prosi, by się przedstawiła, i opowiada o celach grupy.

6. W każdej grupie istnieje niepisany (czasem spisany w postaci ważnych zasad, którymi kieruje się grupa) kodeks poufności, zgodnie z którym prywatność i godność każdego członka grupy jest respektowana.
7. Każdy z uczestników ma prawo korzystać z siły grupy i udzielać wsparcia innym.
8. Na spotkaniach masz prawo otwierać się we własnym tempie i na tyle, na ile masz ochotę i odwagę.
9. Nie musisz opowiadać o sobie już na pierwszym spotkaniu. Najpierw wysłuchaj innych.
10. Pamiętaj, że żaden z **członków grupy** nie ma prawa cię oceniać czy wyśmiewać.
11. W każdej grupie znajdują się silniejsi, bardziej doświadczeni bardziej zaangażowani w cele grupy, bardziej zdolni do dawania ludzi.
12. Zachowanie cyklu dawania i przyjmowania wsparcia to główny cel grupy.
13. Kiedy poczujesz, że jesteś gotowa, by udzielić wsparcia innym, to znak, że zaczęłaś dystansować się do swojego problemu. To bardzo dobrze.
14. Pamiętaj, że grupa wsparcia nie zastąpi lekarza, psychologa czy terapeuty.

**Tekst: Ewa Klepacka - Gryz**

**Przeczytaj również:**

[Kocha, lubi, prześladowuje...](#)

[Samotność wśród ludzi](#)

**Milioni  
Kobiet.pl**