

**„Szövetség V. – Humán szolgáltatások fejlesztése az Ős-Dráva Program területén,
Felsőszentmárton központtal” (EFOP-1.5.3-16-2017-00052)**

A lelki egészség helyi, kisközösségi programjainak tervezése, szervezése és megvalósítása, ehhez kapcsolódóan konkrétan:

1.) b.) életeseményekkel összefüggő krízis-állapotok megelőzését vagy támogatásban részesítését célzó kisközösségi programok tervezése, szervezése és megvalósítása, ezekhez kapcsolódóan önszegítő csoportok létrehozása;

Tematika – Életeseményekkel összefüggő krízisállapotok

Felsőszentmárton, 2019. 10. 03.

III. Önszegítő csoport megalakítása

A tevékenység célja

A lelki egészség helyi, kisközösségi programjai rendkívül jelentős szerepet játszanak a projekt hatásterületén élő, halmozottan hátrányos helyzetű célcsoportok mentális és fizikai egészségének, önszegítő - az életeseményekkel összefüggő krízis-állapotok megelőzéséhez és leküzdéséhez szükséges - potenciáljának fokozásában, munkára alkalmasságának javításában, közvetve foglalkoztathatóságának növelésében.

A krízis külső és belső események hatására kialakult kritikus állapot, amelyben a lelki egyensúly felborul. A krízisben lévő emberre a beszűkült világlátás, megváltozott időérzékelés, döntésképtelenség, érzelmi zaklatottság, állandó feszültségérzés, koncentráció hiánya, és a kilátástalanság, reménytelenség érzése jellemzi. Ennek hátterében leggyakrabban válás, egy szeretett személy betegsége vagy elvesztése, váratlan munkanélküliség, súlyos betegség diagnózisa, bármely traumatizáló esemény, erőszakos cselekmények vagy kapcsolati konfliktus állhat.

Az önszegítő csoportokban tapasztalják meg sokan először mélyen az életükben, hogy elfogadottak akkor, amikor a környezetükben már senki sem fogadja el őket. Itt kerülhetnek felismerésre azok a belső, az átélt sérelmeket feldolgozni segítő érzések mint, hogy *nem vagyok egyedül* vagy *másnak is vannak hasonló problémái*, stb. A csoport támogató funkciót tölt be, megteremti annak lehetőségét, hogy az érintettek a történeteikről, helyzetekről olyan csoporttársaknak beszéljen, akiknél hasonló válság vagy tragédia következett be. A csoport ily módon támogatást, információt és képviselőt is nyújt egyben. A társas kölcsönhatás, a döntéshozatali folyamatban való részvétel, az érzések, gondolatok és tapasztalatok kifejezése révén a csoport tagjainak autonómiája, önbecsülése, önbizalma és érzelmi stabilitása fejlődik.

A tevékenység közvetlen célja az életeseményekkel összefüggő krízis-állapotok megelőzését vagy támogatásban részesítését célzó kisközösségi programok tervezése, szervezése és megvalósítása, ezekhez kapcsolódóan önszegítő csoportok létrehozása.

Témák

- fontos ismeretek és képességek egy önszegítő csoport működtetéséhez;

- a megelőzendő vagy kezelendő jelenség beazonosítása;
- a csoport céljainak meghatározása;
- a csoport működési kereteinek és lehetőségeinek meghatározása;
- lépések definiálása.

Bár a különféle önsegítő csoportok különféle segítő technikákkal élnek, a legtöbb csoportterápia alkalmaz egyet vagy többet az alábbiak közül:

Felvilágosítás

Legyen a csoportterápia célja a depresszió leküzdése vagy egy szenvedélybetegség elleni harc, a csoport bizonyos fokú felvilágosítást nyújt a témával kapcsolatban. Ez lehet előadás vagy felolvasás annak érdekében, hogy egy-egy új tag megértse a helyzetét, és javaslatokat kapjon problémája megoldására.

Megerősítés

A legtöbb csoportban van alkalom a gondok megosztására és arra, hogy a tagok bátorítsák, támogassák egymást, és megosszák egymással tapasztalataikat.

Beismerés

A változás felé tett út küzdelmeiről, csalódásairól azért érdemes beszámolni a csoport többi tagjának, mert ők ugyanazzal harcolnak, ugyanaz a céljuk, és mindenkinek javára válik a másik történetének meghallgatása, valamint a kis győzelmek közös megünneplése. Sokan érzik úgy, hogy kell egy hely, ahol elmondhatják másoknak, hogyan estek be a gödörbe, és hogyan próbálnak meg kijutni onnan.

A cselekvés programja

A legtöbb csoportülésen arra biztatják a résztvevőket, tegyenek lépéseket céljuk elérésének érdekében. Ha például valaki józan akar maradni, a csoport támogathatja abban, hogy ne igyon, járjon el a gyűlésekre és rendszeresen vegye igénybe támogatója segítségét. A fogyni vágyókat a csoport arra ösztönzi, vezessenek naplót vagy járjanak az edzőterembe egyik társukkal.

Módszertan

Félig strukturált workshop: előadás és tematizált beszélgetés 10 óra időtartamban szakértő vezetésével. Az előadás során kérdések segítségével folyamatos párbeszéd kialakítása a cél, mely elősegíti a problémák közös definiálását és feldolgozását.