

Załącznik nr 6 - Opis metod pracy grupy wsparcia

Wstęp

O grupie możemy mówić, kiedy trzy lub więcej osób, współdziałają i są ze sobą zależne w tym sensie, że wywierają na siebie wpływ ze względu na swoje potrzeby i cele. W świetle tej definicji kilka osób znajdujących się w jednym pomieszczeniu, zajmujących się kompletnie innymi lub nawet takimi samymi zadaniami, ale niewspółpracujących ze sobą, nie będzie stanowiło grupy. Kiedy więc możemy mówić o „grupie”? Po pierwsze musi występować między osobami współzależność, czyli związek polegający na wzajemnych interakcjach. Współzależność implikuje wiele procesów grupowych takich jak: komunikacja, wspólne przeżywanie emocji i określanie poszczególnych działań. Po drugie ludzie należący do danej grupy społecznej muszą postrzegać ją w kategoriach „my”. Niektórzy psychologowie dodają jeszcze trzeci warunek definiujący grupę: istnienie wspólnego celu dla wszystkich członków grupy.

Grupy różnicuje się w zależności od przyjmowanych celów, roli prowadzącego, używanych technik, a także od specyfiki członków grupy. Typologicznie grupy można podzielić na: grupy zadaniowe/robotyczne, w których rolą trenera jest wspomaganie pracy zespołów projektowych, edukacyjnych, dyskusyjnych czy problemowych. Specjalista prowadzący grupę ma za zadanie skorygować lub usprawnić działanie grupy, jako całości. Nacisk kładziony jest na wykorzystanie zasad dynamiki grupowej i procesu grupowego. Drugim rodzajem są grupy psychoedukacyjne i psychoprofilaktyczne. Zadaniem specjalisty w tym podejściu jest edukacja uczestników, którzy, na co dzień funkcjonują całkiem dobrze, ale brakuje im specjalistycznej wiedzy. Głównym celem takiego oddziaływania jest zapobieganie trudnościom wynikającym z braku umiejętności i wiedzy z określonego obszaru. Dodatkowym celem może być nauka radzenia sobie z trudnościami, które mogą pojawić się w przyszłości. Wykorzystuje się w tym celu wsparcie interpersonalne i techniki rozwiązywania problemów. Ostatnim typem grup wsparcia są grupy terapeutyczne/rekonstrukcji osobowości. Terapeuta prowadzący taką grupę ma za zadanie pomóc poszczególnym osobom złagodzić ich problemy psychologiczne.

Nadrzędnym celem prowadzenia spotkań grupy wsparcia powinien być wzrost świadomości uczestników na temat siebie samych i innych osób, pomoc w sprecyzowaniu zmian, jakich chcieliby dokonać oraz dostarczenie odpowiednich narzędzi do realizacji tych celów. Podczas zajęć dzięki atmosferze zaufania, współpracy a także wzajemnemu wsparciu członkowie grupy mają okazję do zdobycia wiedzy i skonfrontowania jej między sobą.

Podczas pracy z grupą opiekunów osób z zespołami demencyjnymi można skupić się na tematach lub problemach o charakterze osobistym, edukacyjnym czy

społecznym. Traktuje się wtedy takie zajęcia, jako poradnictwo grupowe. Organizacja spotkań poradnictwa grupowego może odbywać się w fundacjach, stowarzyszeniach.

Metody pracy, jakie można wykorzystywać podczas spotkań poradnictwa grupowego to psychoedukacja, profilaktyka i pomoc psychologiczna. W grupach wykorzystuje się procesy interpersonalne i strategie rozwiązywania problemów oparte na myślach, zachowaniach i uczuciach uczestników spotkań. W pracy z opiekunami osób chorych na demencję można wykorzystać ukierunkowanie grupy na rozwój z uwzględnieniem odkrywania wewnętrznych i zewnętrznych zasobów danych członków grupy. Uczestnicy podczas spotkań wymieniają się doświadczeniami w opiece na swoimi podopiecznymi, doradzają, co można w danej sytuacji zrobić jeszcze lepiej. Niebagatelnym czynnikiem pozytywnie wpływającym na postrzeganie zespołów demencyjnych jest bardzo często sam fakt uczestnictwa w grupach wsparcia. Jednak bardzo często opiekun decyduje się na poszukiwanie pomocy z zewnątrz po wielu miesiącach czy nawet latach. Jest to związane ze wstydem czy brakiem wiary w otrzymanie pomocy.

Możliwość poznania i kontaktu z innymi opiekunami otwiera wiele możliwości. Przede wszystkim daje poczucie wspólnoty.

Czasami na spotkaniu grupy wsparcia poznają się osoby, które mieszkają bardzo blisko siebie, nawet na tej samej ulicy. Grupa staje się pewnego rodzaju wycinkiem życia społecznego, w którym poszczególni członkowie wprawdzie różnią się między sobą, lecz mają podobne problemy i cele do osiągnięcia.

Jakie tematy możecie poruszać na spotkaniach grupy wsparcia?

Poniżej proponujemy kilka bloków tematycznych, które możecie wykorzystać podczas pracy z opiekunami osób zależnych z zespołami demencyjnymi.

1. Blok tematyczny „Organizacja opieki”. W jaki sposób rola opiekuna wpływa na inne zadania życiowe? Czy opiekun zawsze musi zrezygnować z pracy, aby móc właściwie zajmować się swoim podopiecznym? W jaki sposób rozmawiać z najbliższą rodziną o chorobie? Jakie istnieją możliwości formy pomocy instytucjonalnej w naszym kraju?

2. Blok tematyczny „Przyjazny dom dla osoby chorej”. Podczas tego spotkania zwróćcie uwagę na to, co opiekunowie powinni i mogą zmienić w domu chorego w związku z jego chorobą? Jak mogą zadbać o bezpieczeństwo? Czy i w jaki sposób dostosować łazienkę, aby korzystanie z niej było jak najwygodniejsze?

3. Blok tematyczny „Czynności codzienne”. Podczas tego spotkania omówcie wspólnie z opiekunami jak dbać o higienę chorych, jakie ubrania są najlepsze. Jak dbać o wygląd chorego? Dodatkowym wątkami to tego bloku jest dieta

przy chorobach demencyjnych. W jaki sposób planować posiłki? Jak radzić sobie z brakiem apetytu i niedoborem płynów u chorego?

4. Blok tematyczny „Organizacja codziennej aktywności”. Podczas omawiania tego tematu, odpowiedzcie na pytania: w jaki sposób stymulować chorego, aby zachował jak najdłużej samodzielność w codziennych czynnościach? Jak zorganizować choremu czas? Jakie są możliwe formy aktywności fizycznej dla osób zmagających się z demencją?

5. Blok tematyczny „Problemy i relacje małżeńskie”. Podczas tego bloku poruszane są bardzo delikatne jednak bardzo ważne tematy. Opiekunowie mogą znaleźć tutaj odpowiedzi na pytania: W jaki sposób choroby otępienne wpływają na małżeństwo? Jak radzić sobie z zaburzeniami zachowań seksualnych?

6. Blok tematyczny „Aktywności niebezpieczne”. Czy osoba chora na demencję może prowadzić samochód? Jeżeli tak, to czy są jakieś specjalne warunki lub środki ostrożności do spełnienia?

7. Blok tematyczny „Organizacja wypoczynku dla chorego”. Podczas zajęć omówcie z opiekunami, czy z osobą z zespołem demencyjnym można samodzielnie i bezpiecznie wyjechać na wakacje? Jeśli tak to, w jaki najlepszy sposób należy się przygotować? Jakie formy wypoczynku są najlepsze?

8. Blok tematyczny „Sprawy prawne”. Zaproszcie na to spotkanie prawnika, który odpowie na pytania dotyczące ubezwłasnowolnienia, uregulowań majątkowych.

Zaproponowane powyżej tematy, stanowią tylko przykłady potencjalnych zagadnień do omówienia podczas spotkań poradnictwa grupowego.

Wskazówka. Podczas prowadzenia zajęć bądźcie uważni i słuchajcie opiekunów. Są to „prawdziwi eksperci” w opiece nad osobami zależnymi i bardzo chętnie dzielą się i podsuwają tematy, które są dla nich ważne i warte omówienia podczas spotkań.

Prowadząc grupę wsparcia możecie wykorzystać różne narzędzia, które mogą być pomoce w pracy z opiekunami. Szczególnie podczas pierwszych zajęć, kiedy grupa jeszcze się kształtuje i ma miejsce wstyd czy opór. Takimi narzędziami mogą być karty pracy na metaforze, obrazie, karty wartości. Zestaw narzędzi podajemy Wam w załączniku nr 9 – zestawienie potrzebnych materiałów, narzędzi pracy do prowadzenia zajęć grupy wsparcia.

Zajęcie z podopiecznymi prowadźcie z wykorzystaniem metod pracy arteterapeutycznej.

Proponujemy stosowanie formy pracy grupowej polegającej na wykonywaniu przez podopiecznych tych samych bądź różnych ćwiczeń. Z uwagi na różny stan zaawansowania choroby podopieczni wykonują prace każdy w swoim tempie. Dlatego bardzo ważna jest obserwacja i wsparcie uczestników w zajęciach.

Polecamy rozpoczęcie zajęć od zajęć plastycznych tj. rysunku, malarstwa, wyklejanek. Dużym zainteresowaniem cieszą się ćwiczenia z wykorzystaniem np. skrzynki zapachów, poduszki sensorycznej. W trakcie zajęć zadbajcie też o muzykę i zajęcia ruchowe np. z wykorzystaniem chusty sensorycznej czy też taniec. O ile posiadacie takie możliwości zapraszajcie na zajęcia osobę z psem do zajęć dogoterapii. Zwierzęta zawsze wzbudzają dużo pozytywnych emocji.

Powodzenia w prowadzeniu grupy wsparcia!



Projekt realizowany w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji, Sieci Wsparcia” finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – seniorzy w akcji”