

Załącznik nr 4 - Regulamin prowadzenia integracyjnej grupy wsparcia

Wstęp

Wsparcie oznacza wzięcie odpowiedzialności za swoje problemy/swoją sytuację w miarę własnych możliwości i wykazanie inicjatywy. W grupie wsparcia spotykają się osoby mające podobny problem związany z opieką nad osobą zależną z powodu zespołu demencyjnego, choroby Alzheimera i szukają pomocy w zdobyciu wiedzy oraz wsparcia wychowawczego.

Grupa wsparcia jest środkiem zniesienia izolacji zewnętrznej i wewnętrznej w trudnej sytuacji opiekuna osób zależnych z powodu demencji, Alzheimera.

Grupa wsparcia jest kręgiem osób o ograniczonej liczbie uczestników – maksymalnie do 20.

1. Cel grupy

Misją grupy jest pomoc samemu sobie w kręgu osób z podobnymi problemami.

„Tylko Ty sam sobie poradzisz, ale nie poradzisz sobie sam” –

M.L. Moeller

- A) Celem grupy jest wsparcie uczestników w zakresie wsparcia psychologicznego, wiedzy eksperckiej dotyczącej opieki nad osobami z zespołami demencyjnymi, w tym z chorobą Alzheimera.
- B) Celem grupy jest również wsparcie zajęciowe, terapeutyczne podopiecznych, przychodzących na spotkania grupy wsparcia z opiekunami, o których mowa w pkt. A.
- C) W grupie, uczestnicy dzieląc się doświadczeniami i historiami, zbliżają się do siebie poprzez wspólne osvajanie problemu.
- D) W grupie rozwijamy pozytywną samoocenę, uzyskujemy informacje, odkrywamy własne schematy postępowania, które możemy zmieniać, by wspierać prawidłowy obraz siebie i swojej sytuacji dotyczącej opieki nad osobą zależną z powodu demencyjnego, choroby Alzheimera.

2. Zasady

- A) O terminach spotkania grupy informujemy na narzędziu społecznościowym, na 4 dni przed planowanym terminem.
- B) O spotkaniu informujemy także indywidualnie wysyłając informację mailowo.
- C) Spotkania rozpoczynają się punktualnie. Nie spóźniamy się, ponieważ szanujemy czas innych uczestników.
- D) Spotkania trwają do 4 godzin.

- E) Uczestnik może opuścić spotkanie wcześniej np. w sytuacji, kiedy podopieczny nie jest w stanie dłużej uczestniczyć w zajęciach np. niecierpliwi się, źle się czuje.
- F) W grupie kierujemy się otwartością uczestników i prowadzących.
- G) W grupie zachowujemy dyskrecję – nie przekazujemy żadnych informacji poza grupę.
- H) W trakcie spotkań stosujemy się do poniższego „**Kontraktu**”:

KONTRAKT

- Na spotkaniach zwracamy się do siebie po imieniu
- Mówimy o sobie i swoich doświadczeniach, dzielimy się wiedzą i uzupełniamy siebie o swoje zasoby
- Wspieramy siebie i wzajemnie słuchamy, nie przerywając innym podczas mówienia
- Mamy wyłączone dźwięki w komórkach i nie prowadzimy rozmów telefonicznych
- Nie osądzamy innych i nie krytykujemy siebie nawzajem
- Kierujemy się zrozumieniem i dobrem uczestnika, akceptujemy jego wybory
- Akceptujemy i staramy się wykonywać ćwiczenia sumiennie. Ćwiczenia mają na celu wsparcie i pomoc
- Słuchamy propozycji opiekunów odnośnie proponowanych tematów do zrealizowania na spotkaniach

G) Uczestnictwo w grupie wsparcia jest bezpłatne

H) Uczestnik stara się powiadomić prowadzących o ewentualnej swojej nieobecności

I) Uczestnik zawsze może zrezygnować z uczestnictwa w grupie informując o tym prowadzących

J) W zajęciach terapeutycznych grupy wsparcia opiekun może uczestniczyć wraz z podopiecznym

K) Podopieczny w tym samym czasie uczestniczy w zajęciach/ćwiczeniach wspierających, dostosowanych do jego stanu chorobowego

L) W zajęciach podopiecznych wspierają prowadzący i wolontariusze

Ł) W każdej chwili opiekun może podejść do podopiecznego i uczestniczyć z nim razem z zajęciach

M) Opiekun może zostać po zakończeniu spotkania grupowego indywidualnie porozmawiać z prowadzącymi. Ten fakt powinien być zgłoszony na początku spotkania grupy wsparcia

N) Zawsze na zakończenie spotkania grupy wsparcia ma miejsce rytuał pożegnania, w którym uczestniczą wszyscy opiekunowie.

O) Do grupy wsparcia na każdym etapie może dołączyć kolejny uczestnik opiekun wraz z podopiecznym.



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”