



SÍŤ MATĚŘSKÝCH CENTER®

ruka, která hýbe kolébkou, hýbe celým světem...

Svépomocné skupiny v mateřských centrech

manuál „průvodkyně“

Rut Kolínská

© Sít' mateřských center 2014

Svépomocné skupiny

Samotný princip mateřských center spočívá na svépomocných skupinách. Jejich základní přínos spočívá ve svépomoci: ve vzájemném sdílení, dávání a přijímání, učení, vzájemné podpoře.

Mateřská centra dnes navštěvují ve své podstatě všichni členové vícegenerační rodiny – matky i otcové, děti všech věkových skupin, prarodiče a dokonce i další členové rodiny (tety, strýcové). Spojuje je mateřství, otcovství a rodičovství a tedy i radosti a starosti, které každodenně řeší. Mateřské centrum nabízí rodičům bezpečný prostor, kde se mohou svěřovat nejen se svými rodičovskými radostmi, ale také se svými obavami a nejistotami kolem péče o své děti, jejich výchovy, vzdělávání, zdraví i kolem dalších běžných životních situací, které přináší partnerství, vztahy v rodině, péče o prarodiče, ekonomické poměry v rodině, zaměstnání. Ve společenství osob s podobnými zkušenostmi – rodiči i prarodiči – posilují své rodičovské kompetence: získávají nové informace, nové pohledy na život i cenné zkušenosti, nacházejí odpovědi na své otázky, uvědomují si důležitost popřípadě nedůležitost problémů, které život přináší, nalézají přínos společného sdílení i společného hledání řešení nastalých situací. Naučí se vnímat lidi i věci kolem sebe. Učí se: brát i dávat, orientovat se v životních situacích, upevňovat své postoje, nalézat nové pohledy a prožívat čas pracovní i osobní.

Svépomocné rodičovské skupiny v mateřských centrech se tak stávají účinným přínosným preventivním nástrojem. Mateřská centra poskytují různým svépomocným skupinám prostor a vymezený čas. Svépomocné skupiny neslouží jen ke vzájemné pomoci svých členů. Velmi často přenášejí svoje témata do veřejného prostoru, šíří osvětu a dávají impuls k veřejné diskusi prostřednictvím kampaní a mediálních prezentací. Pomáhají tak celé společnosti odstraňovat bariéry mezi skupinami, rozměňovat xenofobní nálady mezi obyvateli. Nezřídka se na základě práce skupin vytvářejí lobbistické skupiny na prosazování zlepšení podmínek života pro všechny, kterých se konkrétní společná problematika týká.

Svépomocné rodičovské skupiny v mateřských centrech se tak stávají přínosným nástrojem prevence rizikových jevů v rodině a ve společnosti.

Svépomocná skupina v rámci klasické sociální práce může sloužit jako **podpůrná terapeutická aktivita**, ovšem **nenahrazuje odbornou lékařskou, psychologickou, psychoterapeutickou nebo psychiatrickou pomoc**.

Možná i z těchto důvodů se svépomocné skupiny v mateřských centrech nepoužívá jejich oficiální název, ale například „Kavárna“, „Posezení u kávy a čaje“ nebo zlehčeně „Popo“ a podobně.



Historické souvislosti

Svépomocné skupiny jsou založeny na sdílení a vzájemné pomoci osob, které se ocitly v obdobné situaci.

Práce ve svépomocných skupinách staví na posilování vzájemné solidarity a osobní odpovědnosti jedince při hledání cesty k nápravě problému či k vyrovnání se s náročnými situacemi. Svépomocná skupina tvoří bezpečné místo pro sdělení každého účastníka.

Svépomocné skupiny existovaly již odpradáвна a patří k přirozeným projevům lidské společnosti. V dobách vnějšího ohrožení se spojovali potřební, aby lépe zvládali okolnosti situace, ve které se ocitli, a společně hledali možnosti řešení.

Za kolébku novodobých svépomocných skupin se považují USA. Původ zdejší tradiční občanské svépomoci se přisuzuje období bojů o přežití v dobách osadnictví. Vznik dobrovolnických svépomocných skupin se datuje na počátek 20. století; za první model svépomocné skupiny v dnešním pojetí můžeme považovat teprve založení svépomocné organizace Anonymních alkoholiků v 1939.¹

K rozvoji svépomocných skupin došlo koncem 60. let dvacátého století, a to nejen v souvislosti s politickou situací, ale také v reakci na metody tradiční psychiatrické péče. Pacientům v ústavní péči byla upírána občanská práva s cílem získat a udržet nad nimi mocenskou převahu (odebírání osobních věcí, povinný ústavní oděv, nucené stříhání apod.).

Poměrně bezprostředně se pak metoda práce svépomocných skupin šířila i do dalších zemí, zejm. do západní Evropy. Hnutí dobrovolnických svépomocných skupin se opíralo o prosazování občanských práv, ostatně na diskusi o sociálních občanských právech navazují svépomocné skupiny i dnes.

Možnost svobodného rozvoje svépomocných skupin v ČR otevřely politické změny po r. 1989. Nyní je metoda svépomocných skupin stále častěji využívána, a to především v občanských sdruženích zaměřených na konkrétní specifický problém.²

Na principu pomoci svépomocí začala od r. 1992 rovněž vznikat mateřská centra (MC)³, ta staví svoji základní činnost na smíšených svépomocných skupinách otevřených široké škále témat, ale probíhají zde i tematické skupiny zaměřené na osoby se společným zájmem či problémem.

¹ Matoušek, O. (2001). *Základy sociální práce*. Praha: Portál. S. 105 - 108

² Koudelková, M. (1995). *Význam svépomoci a svépomocných skupin: vznik a zkušenosti svépomocné skupiny JANTAR*. Diplomová práce. Praha: KSP FF UK. VIDA centrum (2001). *Svépomocné skupiny*. Praha: VIDA centrum.

³ Rut Kolínská, (1995), *Mateřská centra*. Praha: Pražské matky. S. 13 - 16

Svépomocné skupiny v praxi mateřského centra

Přínos svépomocných skupin

Podstata práce a přínosu svépomocných skupin vychází z rčení: Sdílená radost je dvojnásobná radost, sdílená starost je poloviční starost.

Cíl svépomocných skupin v běžných MC spočívá ve vytváření podpůrných skupin pro ty, kdo potřebují sdílet jak své běžné radosti i starosti, tak i skryté problémy, které je tíží, a jsou proto bezradní.

Slouží jako nástroj prevence rizikových jevů v rodině i ve společnosti. Často totiž mohou v rámci sdílení ve svépomocné skupině odhalit tušené i nečekané starosti. A pokud se se zjištěním dále vhodně pracuje, je možné předejít patologickým jevům či situacím již v zárodku.

Často může sdílení ve svépomocné skupině odhalit tušené i nečekané starosti. A pokud se se zjištěním dále vhodně pracuje, je možné předejít patologickým jevům či situacím již v zárodku.

Cílem také může být diskuse nad „vnějším“ problémem, tedy nad tématem, které se dotýká života v komunitě – například mobilita ve veřejném prostoru, nedostatek služeb pro rodinu a podobně.

Dlužno však říci, že někdy k účasti na svépomocné skupině bývá i prostá touha po přátelství, najít bezpečný prostor bez předsudků, kde jsou všichni přijati a vítáni.

Účelem svépomocné skupiny není mít ke každému tématu odborníka či odbornici, ale je možné dojít k závěru, že bychom měli zájem odborníka pozvat. Jedince však může účast ve svépomocné skupině také motivovat k řešení své situace přímo s odborníkem.

Principy práce svépomocné skupiny

1. Dobrovolná účast a motivace

Lidé se ve skupině scházejí dobrovolně. Účast je podmíněna osobním zájmem jednotlivců sdílet svůj problém a řešit osobní stav.

2. Naslouchání

Každý člen skupiny dostává příležitost otevřeně vystoupit se svým problémem z anonymity a izolace, a proto má právo na to, aby mu bylo nasloucháno s respektem. Už pouhé aktivní vyslyšení a přijetí včetně případných emocionálních projevů ve skupině může přinést úlevu.

3. Sdílení

Sdílení zkušeností a prožitků ve skupině – a to beze strachu projevit emoce - přináší účastníkům především pochopení. Sdílení možných řešení či příkladů dobré praxe navíc velmi často otevírá členům skupiny další možnosti, jak zvládat své osobní těžkosti, jak posílit vlastní sebevědomí a následně i hledat cestu k novému zařazení do společnosti. Sdílení staví na důvěře všech zúčastněných, že sdílené zůstává pouze mezi nimi.

4. Svépomoc

Míra začlenění do svépomocné skupiny bývá zpravidla ponechána na osobní iniciativě jednotlivců. Účastníci se mohou aktivně zapojovat – sdílet osobní příběh, vyměňovat si zkušenosti, předávat rady. Umožňují jednotlivcům vidět svůj příběh jinými očima, odhalovat skryté či nepřiznané motivy vlastního jednání. Jiní zůstávají pasivní – naslouchají a přijímají. Aktivní zapojení představením svého příkladu, příp. předáním vlastního vyzkoušeného návodu může pomoci zvládat vlastní těžkosti – člověk získá pocit potřebnosti jako rádce, který pomáhá jiným. Zároveň získává pocit potřebnosti ve společnosti.

Téma a tematické svépomocné skupiny

Každé setkání potřebuje své téma – ideálně předem. Téma mohou a měli by přinášet účastníci, většinou se stanovují předem, a to buď vždy na následující setkání (což je operativnější a může lépe reagovat na aktuální potřeby), nebo se může stanovit tematický plán (to naopak může být určitou brzdou pro možnost reagovat na probíhající vnější okolnosti). Pokud není téma předem stanoveno, pak si „průvodkyně“ v každém případě připraví témata k výběru. Mohlo by se totiž stát, že ani vstupní kolečko nenastolí téma. Na druhou stranu i navzdory připravenému tématu, se může objevit situace, která sama nasměruje k diskusi. Záleží na citlivém zvážení, kterému tématu bude v danou chvíli přínosnější se věnovat.

Běžná témata se týkají každodenního života rodin – jedná se o celou škálu oblastí všedního dne až po témata, která nejsou častá, ale mohou tížit některé z přítomných.

Uvedené příklady vybíráme z nepřeberného množství možností:

- **výchova dětí** – kojení, od plen k nočníku, uspávání a spánek, stravovací návyky, odlišnosti vývojových období, bezpečný internet, média a děti
- **rozvoj schopností a dovedností dětí** – specifika vývojových období, školní a mimoškolní vzdělávání, podpora talentu dítěte
- **partnerské vztahy** – posilování partnerských vztahů, manželské krize, rozvod, střídavá péče
- **rodičovské kompetence** – zodpovědné rodičovství, péče a výchova dítěte, role matky, role otce, role prarodičů, mezigenerační vztahy
- **rodina a vnější prostředí** – respektování potřeb rodiny, rodina a škola, rodina a zdravotní péče
- **praktické zkušenosti všedního dne rodiny** – organizace času v rodině a domácnosti, finanční gramotnost, rovné příležitosti v péči o domácnost, sladování rodiny a zaměstnání
- **zdravý životní styl** – pohybové aktivity, zdravé stravování, životní klima, práce a relaxace
- **nemoci a patologické jevy chování** – dětské nemoci, úrazy, prevence úrazů, workoholismus, alkoholismus, drogová závislost, anorexie, bulimie
- **rodina a komunita (obec)** – bezpečná a bezbariérová mobilita, odpočinkové zóny, péče o děti mimo rodinu, trvale udržitelný život

Jak bylo výše naznačeno, témat máme nepřeberné množství. Důležité je, aby účastnice a účastníci přijali téma za své.

Všechna uvedená témata lze probírat ve **smíšené svépomocné skupině**, která se pravidelně schází a kde jsou jak ti, kdo mají s tématem osobní zkušenost, tak i ti bez ní – ty může diskuse připravit na životní události, které je mohou potkat. Taková skupina může být poměrně otevřená dalším příchozím.

Kromě toho mohou v mateřských centrech vznikat **tematické svépomocné skupiny**, kde se scházejí pouze lidé s obdobnou zkušeností nebo se společným zájmem. Ta bývá více uzavřená, přibírá další účastníky či účastnice, když se v mateřském centru objeví někdo nový, koho se osobně týká problém, kterým se skupina zabývá.

Jak začít se svépomocnou skupinou

Svépomocná skupina může vzniknout spontánně přirozenou cestou v rámci hovoru při kávě či čaji, kdy se rozpoutá diskuse na společné téma – i tato forma může přinést podporu a pomoc zúčastněným. Výhodnější však je si takto jen vzájemně dohodnout čas, který bude diskusi věnován, a termín, kdy se bude odehrávat.

Systémovější varianta je vymezit si pravidelný čas, kdy se scházejí ti, kdo chtějí sdílet. V tom případě je dobré mít téma vždy dopředu určené. Vymezený čas by také měly mít tematické svépomocné skupiny, je to důležité nejen pro konkrétní osoby, které mají zájem účastnit se dané skupiny, ale také pro transparentní harmonogram MC (zejména nemá-li centrum dostatek prostoru). Každý pak může znát program.

Dnes už najdeme mnohá MC, kde mají vymezený čas pro tematickou svépomocnou skupinu ve večerních hodinách, zúčastnění tak získávají pocit, že mají „chvilku jen pro sebe“.

Průvodkyně a provázení svépomocné skupiny

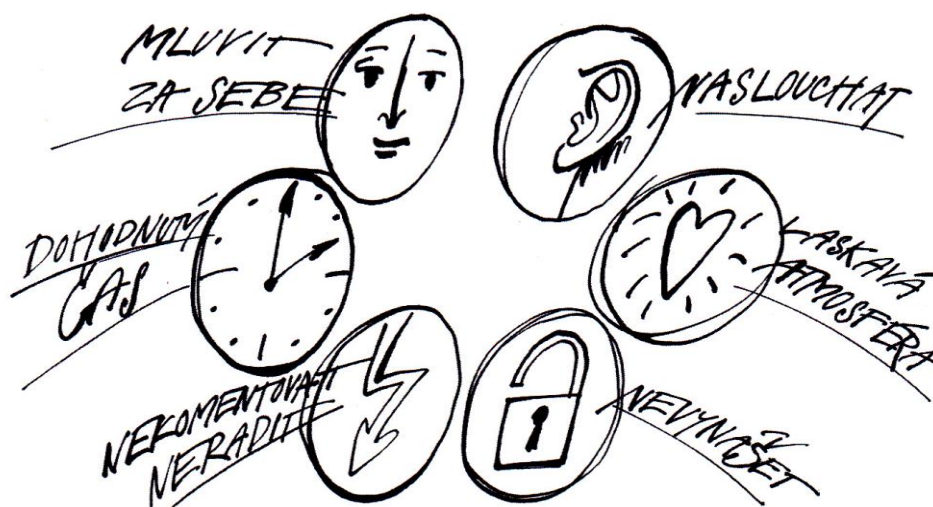
Provázení by se měla ujímat zkušená a důvěryhodná osoba, u odbornějších témat je dobré, pokud má s tématem zkušenosti.

Úkolem vedení skupiny není striktní řízení, ale provázení tématem tak, aby pozornost přítomných zůstala u daného tématu a aby diskuse nesklouzla mimo pravidla stěžejních dohod a slušnosti. Jedná se tedy o citlivé sledování diskuse a případné nenásilné směřování jejího toku.

A právě proto, průvodkyně musí mít především všeobecný respekt. Může vzejít přirozenou cestou z řad vedení MC. Měla by být otevřená, komunikačně zdatná, avšak důvěryhodná, empatická a trpělivá, zároveň schopná citlivě naznačit meze nejen časové, ale též obsahové, aby hovor nesklouzl k „drbání“ či šíření bludů.

To znamená, že průvodkyně nemusí znát správné řešení, ale na druhou stranu by měla umět popřípadě nasměrovat tam, kde je možné řešení najít – tedy k patřičným odborníkům.

Pravidla komunikace



1. Každý má **stejný časový prostor**, daný či dohodnutý předem – průvodkyně čas hlídá (popřípadě někoho pověří jeho hlídáním)
2. Každý **mluví sám za sebe** (Já! Nikoliv ta a ta říkala, ten a ten si myslí a podobně), jak dané téma prožívá, řeší - zkrátka sdílí svůj příklad.
3. Když jeden má slovo, **druzí naslouchají** – neskáčou do řeči ani nevedou “boční” hovory.
4. Všichni by se měli snažit o **laskavou atmosféru** – vytvářet důvěryhodné, bezpečné a empatické prostředí.
5. Nikdo **nekomentuje** to, co řekl někdo jiný. Nikdo neskáče do řeči jiných a **neradí**, jak má svoji situaci řešit – neřeší situaci za jiné.
6. Všichni se zavazují, že vše, co bylo ve svépomocné skupině řečeno, zůstává mezi zúčastněnými – nikdo „nevynáší“.

Komunikační pravidla LSP (Leadership support proces - způsob podpory vedení) včetně dohody o zachování „skupinového tajemství“ se mohou průvodkyni stát dobrou pomůckou. Uvedená pravidla by měla „průvodkyně“ probrat s účastníky a účastnicemi, zopakovat je na začátku všech setkání a kromě toho by měla být „na očích“ přítomných - například viset na nástěnce.

Literatura:

Matoušek Oldřich a kol. (2013). Encyklopedie sociální práce, Praha: Portál

Koudelková, M. (1995). *Význam svépomoci a svépomocných skupin: vznik a zkušenosti svépomocné skupiny JANTAR*. Diplomová práce. Praha: KSP FF UK.

Kratochvíl, S. (2001). *Skupinová psychoterapie v praxi*. Praha: Galén. Matoušek, O. (2001). *Základy sociální práce*. Praha: Portál.

VIDA centrum (2001). *Svépomocné skupiny*. Praha: VIDA centrum.

Rut Kolínská, (1995), *Mateřská centra*, Praha: Pražské matky, s. 13 - 16