

# SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

Darinka Topolovec, univ.dipl.sociologinja

Prispevek sem pripravila za razpravo na forumu predsednikov klubov Združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije, ki je bil 6. julija 2010 v prostorih Inštituta za rehabilitacijo v Ljubljani. Namen razprave je bil razširiti in vzpodbuditi delovanje klubov še na področje ustanavljanja in širjenja skupin za samopomoč znotraj klubov.

## Kaj so skupine za samopomoč?

Skupine za samopomoč (ss) so neformalna osebna in medčloveška povezava 2-30 oseb, ki temeljijo na samopobudi zaradi skupnih potreb, težav in stisk.

V ss se družijo ljudje s podobnimi težavami, ki jih poskušajo skupno razrešiti. Pomoč ima posebno vrednost, če jo nudi oseba, ki je uspešno rešila ali je šla skozi podoben problem (npr. bolnik po možganski kapi). To je posebna vrednost samopomoči, ki je strokovnjaki kljub trudu in znanju ne morejo doseči.

## Kako delujejo?

- delujejo po načelih laičnosti in ljubiteljskega socialnega dela
- kot vzajemna pomoč in človeška podpora
- kot druženje, preseganje samote in osamljenosti
- vplivajo na aktivnost in informiranje
- dajejo pobude za spreminjanje predpisov
- nudijo pomoč članom v kriznih situacijah in v življenjskih stiskah

Ss dopolnjujejo strokovno delo in javne organizacije za zadovoljevanje človeških potreb. Opravljajo številne funkcije, ki jih sicer nudi draga socialna služba, delo ss pa je brezplačno.

## Značilnosti skupine za samopomoč:

- Skupina je vodena in potrebuje delovni načrt, da doseže cilje skupine in posameznika. Voditelj je po doživljajski plati član skupine in jo vodi ljubiteljsko.
- Srečanja morajo potekati **redno**: enkrat tedensko, največ uro in pol, vedno ob istem času in v istem prostoru.

- Temeljna dejavnost je **pogovor**, praviloma v manjših skupinah do 12 ljudi skupaj z voditeljskim parom.
- Vsebina pogovora so teme, ki udeležence povezujejo, zanimajo, vedrijo, kjer lahko vsakdo izraža svoje občutke, mnenja in potrebe.
- Neguje se kultura poslušanja, ki je pogoj za poglobljen pogovor.
- Pogovor temelji na posredovanju življenjskih izkušenj, **brez** moraliziranja, poučevanja ali kritiziranja.

Cilj je dosežen, če postane skupina za samopomoč prijateljska skupina.

Delovanje in druženje v skupinah za samopomoč je prostovoljno. Skupine starih ljudi za samopomoč niso storilnostne, *temveč odnosne skupine*; ne gre jim za to, da bi nekaj naredile, nekaj pokazale, dokazale, nekaj dosegle, pač pa želijo gojiti le medčloveške odnose, tudi med starimi in mlajšimi, preganjati osamljenost in zapolnjevati smisel življenja. Pomemben je obredni način srečevanja in vodenja: redno tedensko srečanje pritegne ljudi, popestri ga lahko še kakšna uvodna kava, napitek in za zaključek pesem ali nekaj telovadnih vaj.

### PROSTOVOLJSKO DELO 3

je delovanje ljudi dobre volje, ki se na osnovi svobodne odločitve, brez pričakovanja materialnih koristi angažirajo v socialnih dejavnostih v dobro drugih ali za skupno javno korist (Predlog Zakona o prostovoljskem delu, 6.člen).

Prostovoljske organizacije so v nasprotju s skupinami za samopomoč **organizirane nevladne, neprofitne organizacije, zakonsko oprte** na zakon o socialnem varstvu in na zakon o društvih (Zakon o prostovoljskem delu še vedno čaka na sprejem).

Za delovanje je treba prostovoljce poprej izobraževati in usposablјati in jih pri njihovem delu podpirati.

Delovanje je organizirano, vodeno in nadzorovano.