

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГРУПП САМОПОМОЩИ

*Для специалистов, оказывающих психо-социальную помощь
родственникам длительно болеющих людей*

Существует немалое количество семей, в которых людям приходится столкнуться с проблемой инвалидности или серьезной болезнью близкого. В особенно тяжелом положении оказываются родственники, которым приходится длительно ухаживать за близким человеком с тяжелым психическим или физическим недугом. Семьи, попавшие в такую ситуацию, переживают ее как кризисную. Кризис, который бывает острым на первом этапе, затем переходит в хроническое состояние, приводящее к психическому истощению, чувству вины, депрессии и болезням самих ухаживающих людей. Это усугубляется и тем, что от семей, имеющих тяжело больных людей, нередко отворачиваются окружающие, в то время, когда помимо хорошего профессионального сопровождения и материальной помощи, они так сильно нуждаются в человеческой поддержке.

Для чего необходимо проводить специальную работу с родственниками длительно болеющего человека?

Большинство специалистов, работавших с родственниками больных людей, не подвергают сомнению необходимость такого вида работы. Научным и практическим путем были доказаны следующие положения:

- качество жизни пациента непосредственно зависит от качества жизни семьи;
- вовлечение родственников в общественную жизнь является основой для облегчения жизни семьи в условиях длительного ухода за больным;
- расширение знаний по уходу за больным позволяет родственникам ставить более реалистичные цели на перспективу собственной жизни;

- новый взгляд на проблемы позволяет разделить ответственность между профессионалами и родственниками, а значит избежать ненужных ожиданий;
- только тогда, когда родственники не перегружены, они переживают уход за больным как важную часть семейной жизни;
- регулярные встречи в группе таких же ухаживающих за больными людей, влияют на эмоциональное состояние и способствуют оптимизации в отношениях между здоровыми и больными;
- групповое общение является огромным ресурсом для обретения устойчивости перед трудностями, связанными с уходом за больным;
- опыт, полученный родственниками в группах самопомощи, способствует расширению представлений о новых возможностях в медицинском, юридическом, социальном и духовном плане;

В какой форме может проводиться работа с родственниками?

Работа с родственниками больных людей может проводиться в форме индивидуального консультирования, в форме адресной помощи конкретным семьям, но наиболее хорошо зарекомендовала себя групповая форма работы, которая построена по принципу групп самопомощи. Все виды помощи нацелены на улучшение качества жизни не только самих родственников больного, но и семьи в целом.

Что такое группы самопомощи для родственников?

Группы самопомощи для родственников - это вид групповой работы, предназначенный для людей, столкнувшихся

со сложными проблемами, связанными с длительной болезнью близких. Основной целью деятельности групп самопомощи является психологическая и социальная поддержка родственников посредством получения новой информации, знаний и опыта взаимоотношений в кругу людей, оказавшихся в схожей жизненной ситуации. Лидер (ведущий, фасилитатор) групп самопомощи создает атмосферу безопасности и доверия, поощряет свободу выражения личных мыслей и чувств, ориентирует на позитивное принятие каждой личности и включения в групповой процесс всех членов группы.

Как работают группы самопомощи?

Группы самопомощи для родственников больных людей работают на общественных началах не реже одного раза в месяц. Местом встречи может быть любое помещение, подходящее для групповой работы; это могут быть комнаты в медицинских или учебных заведениях, а также помещения библиотек, сельских клубов и т.д. Состав групп самопомощи может меняться, но рекомендуемое количество - 12-14 человек. Во всем мире в основу деятельности групп самопомощи положен принцип добровольности. Недопустимо собирать массовые агитационные собрания или направлять волевым решением родственников для участия в работе групп самопомощи. Организатор групп в ходе личных встреч раздает буклеты, информирует, рассказывает родственникам о целях, возможностях, местонахождении и особенностях работы группы самопомощи, а затем рекомендует, а не требует посетить ее. Главная функция организатора на первом этапе - это создать позитивную мотивацию у родственников для посещения групп самопомощи.

Кто может быть организатором групп самопомощи?

Организатором групп самопомощи может быть любой специалист - учитель, психолог, медсестра, администратор районного отдела образования и др., имеющий опыт проведения групповой работы и желающий заниматься общественной деятельностью на благо других людей. Динамика работы групп самопомощи такова: на первом этапе организатор информирует родственников о возможностях групп самопомощи и создает условия для работы первых встреч. В ходе следующих встреч в группе выделяется наиболее активный человек из среды самих родственников. Дальнейшая работа группы происходит за счет деятельности участников группы, при которой, от встречи к встрече, организатор-ведущий может меняться. В это же время, группа всегда может рассчитывать на помощь со стороны специалиста, инициировавшего эту работу.

Что может включать в себя одна встреча группы самопомощи?

Работа в группе самопомощи для родственников - это естественный процесс общения в режиме «здесь и сейчас», не предусматривающий жестких правил. В то же время, встречи не должны превращаться в хаотичные «посиделки», ничем не отличающиеся от других спонтанных встреч. Для более продуктивной работы, ведущему на первом этапе рекомендуется придерживаться определенной структуры.

Последовательность встреч, а также отдельные ее части, могут меняться в зависимости от пожеланий участников и потребностей конкретной группы родственников.

1. Ритуал приветствия. Для первых встреч - рассказ ведущего о себе, целях и основных направлениях работы в группах; (10 мин.)

2. Знакомство. Каждый участник рассказывает о себе: (например, имя, возраст, род занятий, личные качества, что привело в группу, что ждет от встреч, чего хотелось бы достичь в ходе работы в группах); (50 мин.)

3. Выработка правил работы: (частота и количество встреч, правило конфиденциальности, уважение к чувствам другого человека, отсутствие критических оценок, отношение к опозданиям и пропускам встреч и т.д.); (20 мин.)

Перерыв (10 мин.)

4. Групповое упражнение на установление атмосферы доверия в группе: например, «Предмет, рассказавший семейную историю» и др. (20 мин.)

5. Беседа на актуальную в группе тему, например: «Что меня огорчает, а что радует на сегодняшний день?», «О чем говорит моя усталость?», «Чему я мог бы научить других людей?» и т. д. (30 мин.)

6. Творческая часть. В ней могут представлять свои домашние работы (вышивка, флористика, рисунки, резьба по дереву и т.д.) или выполнять какое-либо творческое задание по подгруппам. (30 мин.)

7. Совместное чаепитие (участники могут принести что-то приготовленное своими руками); (25 мин.).

8. Рефлексия встречи, участники высказываются о том, что для них было важным в этой встрече; (20 мин.)

9. Ритуал прощания. Может происходить через рукопожатие, передачу горящей свечи по кругу, аплодисменты, раздачу маленьких сувениров и т.п.; (10 мин.)

В финале, кто-то из участников предлагает свою кандидатуру в качестве ведущего для следующей групповой встречи.

Будут ли происходить положительные изменения в жизни родственников больных людей?

При условии регулярного участия в работе групп самопомощи для родственников, позитивные изменения могут происходить в нескольких сферах жизни человека:

Тело/ощущения:

- снижается уровень тревоги и страха, связанного с ухудшением состояния больного, боязни «заражения» от тяжело больного родственника;
- появляется осознание необходимости заботиться о себе, более реалистичный взгляд на личные возможности и ограничения;
- приобретаются навыки психологической разгрузки в особенно сложных ситуациях;
- поддерживаются адаптивные возможности человека;

Работа/достижения:

- появляется осознание «домашней» работы (ухода за больным), как социально значимой;
- происходит раскрытие нереализованных творческих возможностей (творческое самовыражение) и собственных достижений;
- появляется новый взгляд на вероятность трудиться на дому или быть задействованным в других сферах трудовой жизни;
- появляется возможность участвовать в общественных движениях, волонтерской деятельности на благо других людей;

Семья/контакты:

- происходит принятие факта тяжелой болезни близкого в контексте жизни семьи;

- происходит постепенная переоценка семейных отношений, построение новых вариантов общения, как с самим больным человеком, так и с другими членами семьи;
- появляется позитивный взгляд на партнерские отношения и возможность перераспределять ответственность по уходу за больным в семье;
- появляется возможность устанавливать и поддерживать взаимоотношения с семьями, также имеющими длительно болеющего родственника;

Взгляд на будущее:

- укрепляется способность верить и надеяться на лучшее, вопреки сложным обстоятельствам;
- появляется возможность открыто обсуждать вопросы жизни, болезни и смерти;
- происходит осознание перспективы жизни без тяжело-больного родственника в случае его ухода;
- появляется реалистичный взгляд на происходящее и позитивный взгляд на будущее;

Мы надеемся, что организация групп самопомощи для родственников будет способствовать положительным изменениям в жизни больных людей и их близких.