Paveikslėlis, kuriame yra žinutė

Automatiškai sugeneruotas aprašymas**3. SOCIALINĖS PARAMOS TINKLO TOBULINIMAS IR SAVITARPIO PAGALBOS GRUPĖS ĮKŪRIMAS**

1. **SOCIALINĖS PARAMOS TINKLO TOBULINIMAS IR SAVITARPIO PAGALBOS GRUPĖS ĮKŪRIMAS**

2. **PAGYVENUSIU ZMONIU SOCIALINE ATSKIRTIS IR SKURDAS**. Socialinė atskirtis yra reiškinys, susijęs su atskirties nuo darbo samprata, rasizmu ir diskriminacija. Bendrieji pareiškimai dėl atskirties yra tai, kad bejėgis asmuo negali naudotis savo teisėmis dėl apribojimų tokiose srityse kaip švietimas, mokymas, užimtumas, būstas, medicininė priežiūra. Šių asmenų didžiulė finansinė ir emocinė įtampa ne tik priveda prie problemiškų asmeninių, šeimos ir tarpasmeninių santykių, bet ir veda į socialinę izoliaciją. Apibūdinamos pažeidžiamos socialinės grupės, kurių populiacijoms trukdoma visapusiškai dalyvauti jų gyvenamosios vietos ekonominiame, socialiniame ir politiniame gyvenime arba galimybė gauti išsilavinimą, darbo rinką, pajamas ir kitus išteklius. Pagyvenusių žmonių grupės, pavyzdžiui, vienos gyvenančios vyresnio amžiaus moterys ir sveikatos problemų turintys žmonės yra daug mažiau apsaugoti nuo skurdo.

Įvairios pagyvenusių žmonių grupės, kurių pensijos nepakanka, gyvena skurde ir susiduria su rimtomis išgyvenimo problemomis, todėl jų integracija į visuomenę yra būtina. Be to, dažna problema yra ekonominis pagyvenusių žmonių išnaudojimas, kuris yra neteisėtas: pagyvenusių žmonių lėšų ar turto naudojimas be jo leidimo.

Taip pat dėl intensyvių psichologinių problemų, su kuriomis gali susidurti pagyvenę žmonės, pirmiausia reikia izoliuoti dėl sveikatos problemų ir abejingumo, su kuriuo susiduria jų šeimos nariai, taip pat dėl socialinės aplinkos pagyvenusiems žmonėms, kurie labiau nutolęs nuo savo šeimos, draugų, darbo. Šeima ir toliau vaidina svarbų vaidmenį slaugant pagyvenusius žmones. Pagyvenusių žmonių priežiūra paprastai reikalauja milžiniškų fizinių ir psichinių pastangų iš jį prižiūrinčio asmens. Žmonėms sunku rūpintis pagyvenusiais žmonėmis.

Vyresnio amžiaus žmonių poreikiai ir reikalavimai, taip pat gali sukelti situacijas, kuriose labiau tikėtinas nesutarimas su artimaisiais. Kai kuriais atvejais sunku pripažinti nesutarimus ir netgi fizinę prievartą, smurtą. Taip pat labai paplitusi ir didėjanti pagyvenusių žmonių emocinė / psichologinė prievarta, kuri vyresnio amžiaus žmonėms gali turėti lemiamų ir žalingų pasekmių. Be to, jų aukos negali būti fiziškai ar psichiškai pajėgios, arba jos gali būti net izoliuotos, bijo ar drovisi pranešti, kas su jomis vyksta. Gyvenamoji vieta taip pat yra viena pagrindinių problemų, su kuria susiduria pagyvenę žmonės tiek miestuose, tiek kaimuose. Kaimo vietovėse pagyvenę žmonės gyvena namuose, kuriuose nėra modernių patalpų, gyvenimo sąlygos yra netinkamos ir kartais pavojingos. Miesto vietovėse pagyvenęs žmogus gyvena įkalintas ir izoliuotas buto viduje, nebendraudamas su savo kaimynais.

Be to, pagyvenusių žmonių sveikatos problemos yra susijusios su tuo, kad jie serga daugeliu ligų ir paprastai reikalauja daug laiko, kad atsigautų. Pagyvenę žmonės dažnai naudojasi ligoninės paslaugomis ir dėl įvairių ligų, kurioms labai reikalinga medicininė pagalba. Tai susiję su tam tikra senatvine negalia ir lemia vyresnio amžiaus žmonių išskirtinumą.

**3.** **VYRESNIO AMŽIAUS VIENATVĖ IR IZOLIACIJA.** Vienatvė žudo. Vyresnio amžiaus žmonėms vienišumas gali kelti tokią pačią riziką sveikatai kaip nutukimas, rūkymas ar alkoholizmas.

Vyresnio amžiaus vienatvė ir izoliacija nėra klausimai, į kuriuos reikėtų neatsižvelgti ar juos vertinti lengvai. Vienas Kanadoje atliktas tyrimas parodė, kad maždaug 20% vyresnių nei 65 metų amžiaus vyresnių žmonių bent dalį laiko jautėsi vieniši. 85 metų ir vyresniems senjorams šis rodiklis buvo 25 proc. Tai problema, kuri su amžiumi dar labiau pablogėja, ir tai gali turėti didelių neigiamų pasekmių. Vienatvė ir izoliacija kelia ne tik didelę grėsmę fizinei senjorų sveikatai, bet ir gali stipriai paveikti psichinę sveikatą.

**4. COVID-19 PANDEMIJA IR PAGYVENĘ ŽMONĖS.** Vyresnio amžiaus žmonėms yra didesnė rizika mirti nuo COVID-19 - ligos, kurią sukelia SARS –CoV-2 infekcija, kurią Pasaulio sveikatos organizacija paskelbė pandemija 2020 m. Kovo 11 d. Vienatvė dėl karantino gali sukelti depresiją ir nerimą. Pagyvenę žmonės ir tie, kurie serga sunkiomis psichinėmis ligomis, arba tie, kurie serga lėtinėmis fizinės sveikatos ligomis, pandemijos pradžioje buvo labiau izoliuoti, todėl greičiausiai bus paveikti neviendai. Funkciniai ir kognityviniai sutrikimai, kuriuos patiria vyresnio amžiaus žmonės, turintys sunkią ilgalaikę psichinę ligą ar demenciją, gali dar labiau sustiprinti COVID-19 poveikį ir socialinę izoliaciją. Ypatingo dėmesio reikia vyresnio amžiaus suaugusiesiems, sergantiems sunkiomis ilgalaikėmis psichinėmis ligomis, ir žmonėms, sergantiems demencija.

**5. DAŽNOS SITUACIJOS, KAI SENJORAMS REIKIA PAGALBOS.** Daugumai vyresnio amžiaus suaugusiųjų nereikia daug pagalbos. Tiesą sakant, daugelis jų yra gana užsiėmę, padėdami kitiems ir kitaip prisidėdami prie savo šeimos, bendruomenės ir (arba) darbo vietos. Bet, žinoma, daugeliui pagyvenusių žmonių galiausiai reikia tam tikros pagalbos iš kitų, ypač jei jie gyvena iki 80, 90 ar daugiau. Galų gale, tik mažuma žmonių pereina iš visiško nepriklausomybės į mirusįjį, be tarpinio laikotarpio, kai reikia pagalbos.

Kai vyresniam žmogui iš tikrųjų reikia pagalbos, tai paprastai būna artimi šeimos nariai - darant prielaidą, kad asmuo turi šeimą - tai žingsnis į priekį: sutuoktiniai, suaugę vaikai, broliai ir seserys, sūnėnai ar dukterėčios, vaikaičiai ir pan. Kartais šios pagalbos teikimas pagyvenusiems žmonėms gali būti gana paprastas: šiek tiek padėti transportuojant arba pasirūpinti apsipirkimu ar namų ruoša. Tačiau kitais atvejais šeimos nariams tenka imtis gana daug. Tai dažnai lemia sveikatos problemos, turinčios įtakos vyresnio amžiaus žmogaus gebėjimui išlikti nepriklausomam ir tvarkyti įvairius gyvenimo aspektus.

Kai kurios situacijos, kurios dažniausiai tai sukelia, yra:

* Vyresnio amžiaus žmogus pradeda sirgti demencija, pavyzdžiui, Alzheimerio liga arba su ja susijusia liga.

• Pažengusios lėtinės ligos, ribojančios kasdienę funkciją ir (arba) sukeliančios dažną hospitalizavimą, pvz., Išplitęs širdies nepakankamumas, išplitusi lėtinė plaučių liga arba progresuojanti neurologinė būklė.

* Staigi negalia po kritimo, insulto ar kitokios sveikatos būklės.
* • Sunku atsigauti po hospitalizacijos, ypač jei vyresnio amžiaus žmogus patyrė delirijumą (specifinė paciento būsena, kur anas nesiorientuoja aplinkoje, stipriai [kliedi](http://www.pipedija.com/index.php/Klied%C4%97jimas), patiria [haliucinacijas](http://www.pipedija.com/index.php/Haliucinacijos), sutrikusias reakcijas į aplinką (mieguistumas arba neadekvatus [sužadinimas](http://www.pipedija.com/index.php/Su%C5%BEadinimas)), praranda gebėjimą logiškai samprotauti, yra neadekvačiai dirglus ir pan.) ar kitų komplikacijų.
* • Senyvas amžius, kuris ilgainiui gali sukelti silpnumą ir fizinių jėgų praradimą. Labiau vyresnis amžius taip pat linkęs sukelti pastebimesnius su amžiumi susijusius kognityvinius pokyčius ir yra stiprus demencijos išsivystymo rizikos veiksnys.

Dauguma žmonių džiaugiasi galėdami padėti vyresnio amžiaus tėvams ar kitiems artimiesiems, kuriems to reikia. Bet žmonėms taip pat dažnai būna ... sunku. Ypač tada, kai vyresni tėvai nenori priimti pagalbos ar daryti pakeitimų. (Tai tikriausiai yra norma, o ne išimtis.) Bandymas padėti vyresniems tėvams iškelia daug įvairių problemų, kurių žmonės dar nepajėgūs išspręsti. Daugelis žmonių ir toliau turi dirbti savo darbą, prižiūrėti vaikus, turi ir kitas pareigas. Kartu jie taip pat pradeda bandyti įsijungti į savo naują globėjo vaidmenį.

**6. SENJORŲ SAVITARPIO PAGALBOS IR PARAMOS GRUPIŲ NAUDA**. Egzistuoja skirtingos paramos grupės, susijusios su daugeliu sveikatos sutrikimų, suburdamos žmones, susiduriančius su panašiomis problemomis, pasidalinti ne tik problemomis, bet ir sprendimais. Nepriklausomas senyvo amžiaus gyvenimas nereiškia izoliuoto gyvenimo. Palaikymo grupės tokioms ligoms kaip Alzheimerio liga, Parkinsono liga ir kitos ligos gali turėti teigiamą poveikį. Taip pat yra grupių, sutelktų į ilgalaikę globą.

Kai kuriems žmonėms gali prireikti paramos ar daugiau, nei siūlo šeima ir draugai, pagyvenusių žmonių socialinės paramos grupės nariams teikia daug naudos.

Vyresnes palaikymo grupes sudaro asmenys, turintys bendrą interesą ar susirūpinimą sveikata. Dauguma šių socializacijos grupių orientuojasi į konkrečią būklę ar situaciją, ir jas dažnai pradeda asmuo, turintis tokią būklę, ar kitas susijęs asmuo, pavyzdžiui, šeimos narys.

Šių palaikymo grupių formatas skiriasi: vieni susitinka asmeniškai, kiti telefonu ir kiti internete. Geriausia asmeniui palaikymo forma dažnai priklauso nuo geografinės padėties, būklės pobūdžio ir asmeninių pageidavimų.

Grupėms gali vadovauti pagalbininkas, turintis klinikinės patirties gydant konkrečią ligą, arba grupės narys. Be to, grupė gali būti struktūrizuota, turėdama konkrečius kiekvieno susitikimo tikslus ir darbotvarkę, arba ji gali būti labiau orientuota į socialinius ryšius ir bendrą patirtį.

Nepriklausomai nuo struktūros, palaikymo grupės teikia ryšius su kitais, turinčiais panašių problemų, taip pat emocinę ir moralinę paramą. Gana dažnai nariai taip pat dalijasi praktiniais patarimais ir pasveikimo įgūdžiais tiems, kuriems iškyla nauja diagnozė arba kurie yra globos kelionės pradžioje.

**Pagyvenusių žmonių paramos grupių nauda**

Be to, palaikymo grupės teikia socialinių ryšių ir vyresnio amžiaus izoliacijos pašalinimo naudą bei senjorai gali padėti susidoroti su besikeičiančiu pasauliu dėl savo diagnozės, nes į jų sferą atveda žmones, kurie patyrė tai, ką turi. Štai keletas priežasčių, kodėl socializacija yra svarbi esant poreikiui:

* Emocinės paramos gavimas, mažesnė izoliacija

Senjorai gali pasidalinti baimėmis ir nusivylimais, gauti paramą be teismo ir būti ramūs, kad ir kiti turi panašių problemų. Tai suteikia paramos grupės nariams galimybę patirti jausmus, kurių draugai ir šeimos nariai, kai nėra toje pačioje situacijoje, gali iki galo nesuprasti.

* Gauti praktinių patarimų ir informacijos

Palaikymo grupės nariai gali dalytis patarimais apie gydymą, vaistus ir alternatyvias galimybes. Keitimasis informacija apie teigiamus rezultatus gali suteikti grupės nariams galimybę aktyviau dalyvauti rūpinantis arba ieškoti jiems anksčiau nežinomų gydymo galimybių.

* Ugdymo įgūdžių lavinimas ir lūkesčių valdymas

Senyvo amžiaus žmonėms, kuriems iškyla nauja diagnozė, galimybė kalbėti atvirai gali būti ir guodžianti, ir lavinanti. Palaikymo grupės nariai gali būti tie, kurių liga ir gydymas yra labiau pažengę. Daugeliui baugina informacijos trūkumas, ko tikėtis, o „veteranas“ gali suteikti vertingos informacijos apie ligos gydymą ir progresavimą.

*Dabar mes turime 15 minučių pertrauką. Tęskime!*

**7 -8 . SAVIPAGALBOS GRUPĖS SUKŪRIMAS: NUO KO PRADĖTI (I ir 2)**

**ŽINGSNIAI**

*1 žingsnis* Užduokite sau tokį klausimą: ar mano rajone yra savitarpio pagalbos grupė, galinti patenkinti mano poreikius?

Norėdami atsakyti į šį klausimą, susisiekite su:

• Vietos bendruomenės organizacija, palaikanti savitarpio pagalbą

• Jūsų vietos bendruomenės paslaugų centras

• Jūsų vietinė ligoninė

• kitos žinomos savitarpio pagalbos grupės

Taip pat galite sužinoti apie viešuosius pranešimus vietiniuose laikraščiuose arba gauti informacijos iš žmonių, kurie, jūsų manymu, yra susipažinę su tuo, kas vyksta jūsų bendruomenėje.

*2 žingsnis* Raskite žmonių, kurie norėtų padėti jums sukurti grupę.

Kaip? Pirmiausia atsakykite į šiuos du klausimus:

• Kokią situaciją noriu ištaisyti?

• Kas dar gali būti toje pačioje situacijoje?

Kitaip tariant:

• Apibrėžkite problemą, kurią norite išspręsti.

• Nurodykite, kam skirta jūsų savitarpio pagalbos grupė. Žmonės, turintys psichinių ligų, gali turėti tam tikrų problemų. Arba bedarbiai gali turėti panašių sunkumų.

• Atsakę į šį klausimą, galite nurodyti, kam skirta grupė.

• Ar grupė bus skirta tik tiems žmonėms, kurie turi bendrų problemų ar interesų?

• Ar jų šeima ir draugai gali prisijungti prie grupės?

• Ar yra geografinių ar amžiaus apribojimų?

**ATSAKYKITE KUO TIKSLIAU Į IŠKELTUS KLAUSIMUS**

Tada atsakykite į šiuos du klausimus:

• Kaip susisiekti su žmonėmis?

• Ką darysiu užmezgęs pirmą kontaktą su žmonėmis?

Norėdami susisiekti su žmonėmis, turite kalbėtis apie savo projektą su pažįstamais žmonėmis, nesvarbu, ar tai jūsų artimiausia aplinka, ar gydytojas, ar bet kuris kitas profesionalas, kuriuo pasitikite. Kai trys ar keturi žmonės yra suinteresuoti įsitraukti į jūsų projektą ir įkurti grupę, galite juos suburti įkūrimo komitetui arba savo pagalbos grupei.

*3 žingsnis.* Apibrėžkite grupės tikslus

Pirmojo susitikimo metu išnagrinėkite priežastis, kodėl norite įkurti savitarpio pagalbos grupę. Svarbu neskubinti dalykų, leisti visiems kalbėti. Tai leis grupei geriau pažinti vienas kitą ir apibrėžti pagrindinius grupės tikslus.

Pateikiame keletą tikslų, kuriuos galite nustatyti šiame etape, pavyzdžius, atsižvelgiant į problemą, kurią bando spręsti jūsų grupė:

• Įveikti savo narių vienatvę.

• Apžvelgti teigiamus savo narių padėties dalykus.

• Pasiūlyti palaikymą ir komfortą.

• Leisti nariams išreikšti savo emocijas intymioje ir draugiškoje atmosferoje.

• Padėti nariams suprasti savo emocijas ir rasti konstruktyvių būdų šioms emocijoms gydyti.

• Papildyti palaikymą ir komfortą, gautą iš draugų, tėvų ir specialistų.

• Pateikti nariams dokumentus ir informaciją, kuri jiems gali būti naudinga.

Norint apibrėžti savo grupės tikslus, reikia laiko, o jūsų steigimo komitetui gali teikti ne kartą susitikti šiuo klausimu. Skirti visą jums reikalingą laiką. Šis žingsnis yra svarbus. Prieš viešai skelbdami, turite žinoti savo susitikimų tikslą.

*4 žingsnis* Pasirinkite grupės pavadinimą

Jūsų grupės pavadinimas turėtų būti apibūdinamasis, aiškus ir tikslus, kad atspindėtų grupės misiją. Be to, jis turėtų būti trumpas ir, kiek įmanoma, viliojantis.

*5 žingsnis*. Nustatykite savo susitikimų dažnumą

Jūsų steigimo komitetas turėtų nuspręsti, kokiu dažnumu grupė susitiks: kartą per savaitę, du kartus per mėnesį, kartą per mėnesį, kas du mėnesius?

Jūsų sprendimas šiuo klausimu priklausys nuo tikslų, kuriuos nustatėte savo grupei. Nepamirškite, kad jei susitikimai yra per toli; nariai gali prarasti susidomėjimą grupe. Kita vertus, jei susitiksite per dažnai, jiems gali pasirodyti, kad tai perteklinis dalykas.

*6 žingsnis*. Nustatykite savo susitikimų dieną ir laiką

Kai nusprendžiate dėl savo susitikimų dienos ir laiko, turėtumėte atsižvelgti į savo narių prieinamumą ir pageidavimus. Pavyzdžiui, grupė gali pasirinkti susitikti dieną, jei žmonės, į kuriuos nukreipia, bijo išeiti iš vakaro arba jei jie turi prižiūrėti savo vaikus vakare.

*7 žingsnis* Nustatykite savo susitikimo vietą

Norėdami rasti kambarį susitikimams, susisiekite su daugeliu organizacijų: parapijomis, mokyklomis, bendruomenės centrais, socialiniais klubais ar bendruomenės savitarpio pagalbos organizacija. Taip pat galite susisiekti su kitomis savitarpio pagalbos grupėmis ir sužinoti, ar jie turi patarimų ir pagalbos šiuo klausimu.

Įsitikinkite, kad jūsų vieta yra gerai išdėstyta: ar ji lengvai pasiekiama autobusu, ar jie stovi šalia?

Pasirinkite kambarį, kuris būtų ir švarus, ir šviesus, ir pakankamai didelis, kad nariai galėtų jaustis patogiai. Taip pat įsitikinkite, kad yra vietos atsigaivinti.

8 žingsnis. Skelbkite savo grupės pradžią

Tai puikus būdas įdarbinti savo grupės narius.

Štai keletas pasiūlymų:

Sukurkite brošiūrą ir platinkite ją daugelyje vietų, kuriose, jūsų manymu, pasieksite žmones, norinčius būti grupės nariais: medicinos klinikose, ligoninėse, bibliotekose, vietos valdžioje, mokyklose, universitetuose, bankuose ir kt.

Vieši pranešimai laikraščiuose, radijuje ir televizijoje. Kai kurios žiniasklaidos priemonės gali būti pasirengusios suteikti jums interviu.

Kita dalis skirta tik papildomai informacijai, neskiriamai pridėti prie mokymų.

POSĖDŽIAI

Tipiškas būdas susitikti su žmonėmis

Svarbu, kad jūsų susitikimas būtų gerai suplanuotas, kad kiekvienas narys galėtų kalbėti ir kad būtų pasiekti grupės tikslai. Štai pavyzdys, kaip vyksta įprastas 2 valandų susitikimas (nuo 19 iki 21 val.)

18.45 val. - Žmonių, atsakingų už kambario įrengimą, atvykimas: Susitvarkykite kėdes, peržiūrėkite darbotvarkę, parenkite dokumentus naujiems nariams ir kitus susirinkimui reikalingus dokumentus. Įsitikinkite, kad šildymas yra pakankamas, kavos virimo aparatas yra švarus ir kt.

Kiekvienas naujas narys ieškos pagrindinės informacijos apie grupę ir jos funkcionavimą. Galite jam arba jai pasiūlyti informacinį rinkinį, kuriame yra: bendra informacija, susitikimų tvarkaraštis, jei įmanoma, pora straipsnių ir bibliografinės nuorodos, kurios domina grupę.

Narių sveikinimas: Užtikrinkite, kad visi seni ir nauji nariai būtų šiltai sutikti. Atsakykite į visus užduotus klausimus. Išdalinti reikalingus dokumentus.

19:00 val. - Įvadinės pastabos ir pagalbą teikiančios komandos pristatymas

19.05 val. - Informacija apie tai, kaip vyks susitikimas

19.10 val. - Grupės tikslų ir veiklos taisyklių skaitymas

19.15 val. - Apvalus stalas

19.45 val. - Pertrauka

8:00 val. - Temos pasirinkimas

20.10 val. - Diskusija tema

20.55 val. - Kita informacija

9:00 val. - Atidėjimas

21:15 val. - Atsakingų asmenų išvykimas

**SAVITARPIO PAGALBOS GRUPĖS VEIKLOS TAISYKLĖS IR TIKSLAI**

Veiklos taisyklės

Norėdami gauti maksimalią naudą iš susitikimų, siūlome naudotis šiomis taisyklėmis:

Grupė pradeda ir baigia susitikimus nustatytu laiku.

• Gerbiu temą (-as), kurią (-ias) pasirinko dauguma narių.

• Diskusijų laikotarpiu vengiu šių sričių: religijos, politikos ir nuomonės apie sveikatos specialistus ir (arba) konkrečius vaistus.

• Aš gerbiu vadovavimą, kurį turi atlikti tarpinė komanda.

• Aš gerbiu konfidencialumą tai, kas sakoma grupėje.

• Aš naudojuosi aktyviu, nekritikuojančiu klausymu.

• Aš gerbiu išskirtinę kiekvieno nario teisę dalyvauti grupės diskusijose.

Tarpininkas vengia patarti, nebent to specialiai paprašo narys (vedėjai nėra psichiatrai, vaistininkai ar kiti sveikatos priežiūros specialistai).

Savitarpio pagalbos grupės tikslai

• Sumažinti vienatvės jausmą ir atgaivinti viltį

• Padėti sau, padėdami kitiems

• Suprasti ligą, priimti ją ir susitvarkyti su ja

• Dalytis asmeninėmis žiniomis ir patirtimi

• Jei reikia, atlikti spaudimo taktiką

• Demistifikuoti sutuoktiniams, tėvams, draugams, darbdaviams ir kt.

**DALINIMASIS UŽDAVINIAIS IR ATSAKOMYBE**

Savitarpio pagalbos grupėje svarbu, kad kuo daugiau narių prisiimtų tam tikras pareigas. Ne visada viską turėtų prižiūrėti tie patys žmonės.

Nariai gali būti atsakingi už:

Narių sutikimas: norintys gali atvykti į susitikimą šiek tiek anksčiau pasveikinti kitų narių, pateikti dokumentus naujiems nariams ir atsakyti į klausimus. Jie turėtų atkreipti ypatingą dėmesį į naujus narius ir elgtis kaip jų patarėjai arba sujungti juos su kitais grupės nariais, kurie gali atlikti šį vaidmenį. Mentorius veikia kaip naujojo nario šaltinis; kituose dalykuose vaidmuo turi būti atsakymas į klausimus ir moralinė parama.

Kavos paruošimas: Kažkas turi būti atsakingas už kavą ir įsitikinti, kad yra puodelių, pieno ir cukraus. Po susitikimo šis asmuo prižiūrės kavos vietą. Jis taip pat gali pasirūpinti surinkti narių įnašus išlaidoms padengti.

Prisiimant grupės pirmininko, pirmininko pavaduotojo, sekretoriaus ir iždininko funkcijas: Jūsų grupė gali nuspręsti sukurti komitetą (pirmininką, pirmininko pavaduotoją, sekretorių ir kt), kuris susitiks kartą per mėnesį aptarti įvairių klausimų. Pageidautina, kad rinkimai vyktų po poros susitikimų, kad grupės nariai galėtų susipažinti.

PAGALBOS SAUGOS GRUPĖS VEIKLA

Savitarpio pagalbos grupių nariams dažnai reikia informacijos tiksliais klausimais. Norėdami atsakyti į savo narių klausimus ir padaryti grupę įdomesnę, galima atlikti įvairius užsiėmimus.

Diskusijos konkrečiomis temomis

Kai jūsų nariai pasiūlo aptarti konkretų asmenį, būtinai apsvarstykite tai. Jei laikas neleidžia, atkreipkite į tai dėmesį ir grįžkite į jį kitame posėdyje. Jei jūsų grupei trūksta idėjų, pateikite galimų temų sąrašą:

•Savigarba

• Problemų sprendimas

•Kūrybiškumas

• Mityba ir gyvenimo būdas

• Santykiai su šeima ir draugais

• Socialinė integracija: darbas, studijos, savanorystė.

**Pranešėjai**

Grupės, kurios norėtų, kartas nuo karto galėtų pakviesti pranešėjus į savo susitikimus. Pranešėjai padeda pritraukti narių susidomėjimą ir informuoti juos konkrečiais klausimais. Kalbantieji turėtų teikti savo paslaugas nemokamai, laikydamiesi savitarpio pagalbos filosofijos.

Nepamirškite, kad pranešėjus reikia užsisakyti prieš kelis mėnesius ir jie turėtų būti paskambinti likus savaitei ar dviem iki susitikimo, kad patvirtintų atliktus susitarimus.

Jei nariai žino specialistus (terapeutą, socialinius darbuotojus ar psichiatrus), juos galima pakviesti spręsti konkrečių temų grupę.

Kartais kalbėtojai turi atšaukti savo pristatymą paskutinę minutę, todėl protinga planuoti grupei alternatyvią veiklą (pavyzdžiui, rodyti vaizdo įrašą).

**Rodomi vaizdo įrašai**

Kai kurios vietos organizacijos turi vaizdo įrašų jūsų grupę dominančiomis temomis, kuriuos galima pasiskolinti susitikimams. Jei nuspręsite skolintis vaizdo įrašą, nepamirškite iš anksto susipažinti su įranga.

**Informavimo veikla**

Kai kurios grupės (pavyzdžiui, moterų grupės, gėjai ir lesbietės) vykdo visuomenės informavimo kampanijas, siekdamos spausti, kad jų teisės būtų pripažintos. Kitos grupės (pavyzdžiui, psichinės sveikatos grupės) vykdo visuomenės informavimo kampanijas, kad būtų geriau suprantamos jų bendruomenėje ir darbo vietoje.

**8. APSKRITASIS STALAS**: kokių savitarpio pagalbos ar palaikymo grupių reikėtų jūsų bendruomenei? Ką galite padaryti, kad paramos grupės taptų jūsų gyvenimo būdo dalimi?

**9. AČIŪ UŽ DĖMESĮ!**