

CE ESTE UN GRUP DE SPRIJIN?

Grupul de sprijin este un format de întâlniri de grup la care participă persoane care se confruntă ori s-au confruntat cu experiențe similare și care au un scop comun. În cadrul unui grup de sprijin avem posibilitatea de a ne împărtăși experiențele, sentimentele și modalitățile prin care reușim să facem față experienței.

CUM SE DESFĂȘOARĂ?

Grupurile de sprijin pot funcționa într-un spațiu fizic, online sub forma unor videoconferințe sau în scris, pe diverse platforme.

În fiecare grup, un lider sau facilitator prestabilit ajută la moderarea discuțiilor și menținerea unui spațiu sigur, însă implicarea acestuia este minimă. Facilitatorul combate potențiale probleme precum: încălcarea confidențialității, tensiuni sau conflicte între membri, dominarea conversației de către unii participanți sau acordarea de sfaturi inadecvate, medicale sau de altă natură.

Deoarece responsabilitatea pentru crearea unui spațiu sigur, direcționarea discuțiilor și oferirea de sprijin se împarte între membrii grupului, e important ca grupul să țină cont de câteva principii de interacțiune sănătoasă:

Legături utile:
<https://www.estuar.org/>
<https://minteforte.ro/sprijin-psihiologic/>

GRUPURILE DE SPRIJIN



DAISLER®
PRINT HOUSE



- **Confidențialitatea** nu se dezvăluie persoanelor din afară aspecte și experiențe împărtășite în interiorul grupului;
- Fiecare persoană **va fi auzită** până la finalul întâlnirii și experiențele sale vor fi înțelese și explorate atât cât e necesar;
- Membrii **se sprijină reciproc** pentru a exprima în mod sincer sentimente profunde și evită sfaturile sau părerile personale atunci când ele nu sunt cerute;
- **Sentimentele și reacțiile trezite** de împărtășirile celorlalți sunt exprimate atâta timp cât ele sunt despre propria persoană, nu despre celălalt;
- Discuțiile se concentrează pe subiectul central, se evită digresiunile de la experiența împărtășită de celălalt;
- Fiecare împărtășire se rezumă la ceea ce este esențial de exprimat, oferind tuturor membrilor șansa de a beneficia de spațiu și sprijin până la finalul întâlnirii.

DE CE SĂ PARTICIP ÎNTR-UN GRUP DE SPRIJIN?

Putem apela la un grup de sprijin atunci când ne confruntăm cu o boală gravă sau o schimbare în viața noastră care ne produce un stres major (ex. divorț, decesul cuiva apropiat).

Un grup centrat pe o problemă de sănătate, fizică sau mintală, poate fi elementul care unește tratamentul medical sau psihologic cu nevoia de sprijin emoțional. În plus, efortul financiar de a lua parte la un grup de sprijin este de regulă foarte redus.

Când ne gândim la participarea într-un grup de sprijin, ne putem simți neliniștiți în legătură cu a împărtăși informații personale cu oameni pe care nu îi cunoaștem. Totuși, împărtășind în acest fel într-un cadru sigur de grup ne poate arăta că nu trebuie să înfruntăm lucrurile de unii singuri și că nu suntem singurii care trecem prin astfel de momente.

Alte beneficii ale participării la un grup de sprijin sunt:

- Ne simțim mai puțin singuri, izolați sau judecați
- Avem ocazia să vorbim deschis și sincer despre ce simțim
- Ne înțelegem mai bine dificultatea și experiența prin care trecem
- Ne îmbunătățim abilitățile de a face față dificultăților
- Suntem mai motivați să preluăm controlul asupra unei boli cronice sau să respectăm planul de tratament
- Câștigăm un sentiment de control, speranță și ne simțim mai puternici

Important de reținut, grupurile de sprijin nu înlocuiesc psihoterapia sau alte tipuri de

tratament, însă le pot complementa, oferind un sprijin semnificativ persoanelor care se confruntă cu experiențe dificile.

CUM ALEG GRUPUL DE SPRIJIN POTRIVIT?

Grupurile de sprijin pot fi găsite prin intermediul a diverse clinici medicale, de psihiatrie sau psihoterapie, asociații, biserici, spitale, fundații.

Ele se alcătuiesc în jurul nevoilor personale, astfel că putem găsi grupuri pe teme precum: burnout, depresie post-partum, cancer, doliu, dependență, singurătate, LGBTQ+, tulburări alimentare și altele.

Când alegem grupul potrivit pentru noi, este necesar ne răspundem la o serie de întrebări:

1. Tema stabilită pentru grup se potrivește cu nevoia mea?
2. Există un facilitator care moderează discuțiile astfel încât să mă simt ascultat?
3. Modul de desfășurare se potrivește stilului meu de exprimare?
4. Am posibilitatea de a participa la grup având în vedere de costurile acestuia?