

## SKUPINE ZA SAMOPOMOČ STARŠEV INVALIDNIH OTROK

V centru za usposabljanje invalidnih otrok v Vipavi delujeta dve skupini za samopomoč staršev, ki sta po načinu delovanja kurativno naravnani. V prvi se družijo starši, ki so doma iz bližnjih krajev, ta skupina deluje peto leto. V drugi skupini pa se tretje leto srečujejo starši iz bolj oddaljenih krajev Slovenije.

Obe skupini delujeta na podlagi osebne medčloveške povezanosti in tako kot vse druge sodobne skupine za samopomoč nadomeščata nekdanje temeljne medsebojne povezanosti, prijateljstva, sosedstva, družine. Cilj izvajanja programa pa je tudi strokovna pomoč za samopomoč, ki sourešničuje skrb za socialno trdnost družine, v kateri se je rodil otrok s posebnimi potrebami. Pomoč za samopomoč je ena izmed sodobnih strokovnih možnosti. Način in metoda dela je kurativna pomoč za samopomoč staršev; starši si medsebojno izmenjujejo izkušnje, stroka pa pomaga narediti težave ali probleme bolj razvidne, bolj sprejemljive in morda rešljive.

Delovanje skupnosti pomaga posamezniku uresničevati osnovno vodilo prvih skupin za samopomoč: s sproščenostjo sprejemati stvari, ki se jih ne da spremeniti, in pogumno spreminjati stvari, ki se jih da. Prav v skupinski skupnosti se uresničuje tudi drugi del vodila: razlikovanje med nesprenmenljivimi in spremenljivimi stvarmi. Prej ko starši sprejmejo nesprenmenljivo, prej zaživijo polno življenje, ohranjajo energijo za družino, zase in otroka. Kljub osnovni težavi se ne izgubljajo v labirintu problemov in simptomov.

Obe strokovni delavki v skupinah delujeta kot strokovni prostovoljki, ki enakovredno s starši podarjata življenjske, osebne in strokovne izkušnje. Strokovno znanje temelji predvsem na poznavanju metode socialnega dela z družino oziroma na znanju o družini kot mali socialni skupini z vsemi njenimi posebnostmi. Pomembne so tudi izkušnje delovanja v skupinah za samopomoč. Obenem pa v pomoč za samopomoč spada tudi sama organizacija delovanja skupine, kot je pri-

prava vabil, urejanje zapiskov, priprava poročil, prijavljanje na razpise za sofinanciranje izvajanja programa, vodenje izvedbe ekskurzij, skrb za primerno ureditev prostorov in skrb za pripravo napitka.

Po končanih srečanjih med strokovnima delavkama, ki uresničujeta pomoč za samopomoč, vedno poteka diadna supervizijska izkušnja.

Srečanja skupin potekajo enkrat mesečno, praviloma na tretjo sredo oziroma na četrto četrtek. Člani skupin so se sami dogovorili za najustrenejši dan in uro srečevanj. Po potrebi so termine tudi spreminjali. V enem šolskem letu se po navadi zvrsti deset srečanj, s tem da je zadnje srečanje v šolskem letu družabne narave. Starši si vedno želijo skupne ekskurzije v določen kraj, kjer si po navadi ogledajo kulturne znamenitosti in se tisti dan razbremenijo vsakodnevnih obveznosti. Nekajkrat so starši s seboj vzeli otroke, vendar so ugotovili, da je to zanje dodatna obremenitev in se niso mogli sprostiti.

Vsako srečanje je razdeljeno na štiri sklope: uvod (vsako srečanje se začne z duhovno mislijo za umiritev), predstavljeno temo, ki je bila določena na predhodnem srečanju, pogovor z izmenjavo življenjskih in strokovnih izkušenj in zaključek s prostim pogovorom, druženjem in skromnim napitkom.

Skupina se po navadi sestane v istem prostoru, način sedenja pa je v krogu. Že na prvem srečanju je treba spregovoriti o pravilih in etiki delovanja skupine. Na skupini vsakdo govori iz sebe, za sebe in za druge v skupini. Praviloma se na samem srečanju o osebah izven skupine ne govori, in hkrati se izven skupine ne govori o osebnem življenju članov skupine. Nasploh je treba varovati zasebnost. Pogovor vedno poteka tako, da ima vsakdo možnost spregovoriti in da vsi poslušajo enega. Pogovor s poslušanjem je najboljše orodje za dobre medsebojne odnose, vendar se ga je treba zavestno učiti. V skupini je poudarek tudi na tem in pogovor je vedno voden.

Po srečanju se starši družijo še med seboj in si izmenjujejo razne informacije o delovanju družtev, v katera so vključeni, si izmenjujejo razne usluge in se razbremenjujejo skrbi, ko drug pred drugim govorijo o njih. Dogovarjajo se za individualna srečanja, saj se med njimi rojevajo tudi prijateljstva, in tako se vzporedno uresničuje tudi samopomoč prijateljev.

V obeh skupinah je bilo v vseh letih obravnavanih več kot štirideset tem z različno življenjsko in družinsko vsebino. Pri obravnavanju posamezne teme se med pogovorom vedno vpletajo nove teme, ki jih je treba sproti zapisovati. V sami skupinski dinamiki je treba stalno voditi pogovor na obravnavano temo. Ob koncu srečanja vedno poteka dogovor o tem, katera tema se bo obravnavala na prihodnjem srečanju. Dobro je, da tema ni vsiljena, ampak da vznikne iz skupne potrebe in želje po obravnavi.

Po navadi v skupinah za samopomoč kurativne narave ne zmanjka tem. Strokovna predstavitev posamezne teme nikoli ne traja več kakor petnajst minut, kajti to je le izhodišče za pogovor. Navajamo nekatere obravnavane teme: Odnosi med vrstniki in otrokom z motnjo v razvoju, Integracija mojega otroka v okolje, ZA življenje, Podpora meni, podpora mojemu otroku, Kakšne počitnice potrebuje moj otrok, Izražanje naklonjenosti s telesnim stikom, Doživljanje ločitve ob odhodu mojega otroka od doma, Priprave na praznovanje in moj otrok, Kako poskrbeti zase, da bom zmogla nositi bremena vsakdanjika?, Komu lahko zapupam otroka, kadar me ni?, Odnos med starimi starši in mojim otrokom, Kako doživljam vlogo ženske in matere?, Nov začetek - nova pričakovanja, Odločati moram namesto otroka, Tudi moj

otrok dozoreva skozi preizkušnje, Koliko in kako se pogovarjamo v naši družini, Zmorem odpustiti, se opravičiti?, Vloga moškega in ženske v družini, Kako in s čim zaposliti mojega otroka, Krivica in samoobvladovanje, Tudi molk je komunikacija, Ali je moj dopust res tudi oddih?, Optimizem kot prispevek k dobremu vzdušju v družini, Tudi negativne izkušnje mi pomagajo k osebnim rasti, Intimnost in moj otrok, Pogovor pomaga k rasti medsebojnih odnosov, Živeti v upanju, Kako mediji vplivajo na naše družinsko življenje, Kdo me podpira v življenjskih stiskah, Kako sodelujemo z okoljem, Kaj vse me razveseljuje, Prihodnost mojega otroka, Oblikovanje samozavesti.

Prav gotovo je pogovor kot tretji sklop srečanja skupine osrednjega pomena. Med pogovorom postane staršem družinska stvarnost bolj razvidna. Ugotavljajo, kateri problemi so nerešljivi ter jih je treba kot take sprejeti in kateri problemi so rešljivi.

V medsebojnem pogovoru poiščejo življenjske in strokovne možnosti za izhod iz problemov. Včasih se teža stiske zmanjša, če zgolj spregovorijo o njej, ker jih drugi slišijo. Nasploh pa se vsi vživljajo v situacijo drugega, podoživljajo podobna občutja, sočustvujejo, si dajejo podporo, skratka, spregovorijo o svojih izkušnjah. Če jih kdo še nima, jih sprejema kot dragocen dar, ki mu bodo nekoč v prihodnosti morda še pomagale.

Velikokrat se pogovor nadaljuje tudi potem, ko so že vsi spregovorili, ker že izračene misli sprožijo nove vpoglede, misli in ideje.

Stalno pa s pomočjo izgovorjene besede izpovedujejo in sestavljajo življenjske zgodbe, ki so enkratne in neponovljive. Svojo zgodbo delovanja hkrati ustvarja tudi vsaka skupina posebej.

Sonja Hočevar, Lilijana Tomažič