

## **Materiál zaměřující se na shrnutí fungování svépomocných skupin**

- svépomocná skupina a její užitek spočívá ve vzájemné pomoci, porozumění, naslouchání a možnosti svěřit se lidem s podobnou zkušeností v bezpečném prostředí (slovo bezpečí je zde velmi důležité)
- mohou se lišit podle míry „vedení“ a vůdčí role vedoucího/koordinátora skupiny – od člověka, který hlídá stanovené hranice (které si dohodne skupina), čas a může případně ošetřit krizové momenty nebo krizové stavy vyplývající z otevřených témat až po člověka, který terapeuticky vede skupinu
- svépomocná skupina, která naplňuje smysl vyplývající z názvu, je spíše první varianta, která je rovněž velmi inspirující pro Jako doma
- všechny organizace, které jsme navštívily na Islandu a nabízely prostor pro svépomocné skupiny, měly od 10 do 20 setkání, na každé setkání bylo vybrané nějaké téma (časté důležité téma pro přeživší vina a stud) – zase podle samostatnosti skupiny si skupina může téma na další sezení zvolit sama, probrat a vybrat je všechny na prvním setkání nebo je to víceméně dané
- bývají uzavřené, cca 5 členek
- podle některých organizací není třeba mít jako koordinátor skupiny žádné speciální vzdělání - důležité je brát členky skupiny vážně, mít pochopení, věřit – podle jiných je dobré mít kurz krizové intervence

### Konkrétní tipy pro svépomocnou skupinu na téma násilí pro ženy

- ženy před skupinou by měly projít individuálním pohovorem, aby na to byly připravené
- před skupinou probrat s každou členkou fungování skupiny individuálně
- setkávání uzpůsobit potřebám konkrétních žen – práce, děti (např. zajistit hlídání pomocí dobrovolníků apod.)
- na začátku udělat intenzivní setkání – např. 1 celý den – aby se členky seznámily
- dohodnout si na skupině, prvním setkání společná pravidla (co se řekne na skupině, se nevynáší ven apod.), mít je i napsané a vyvěšené
- 1. setkání – odpovědi na otázku, kdo jsem a co je můj příběh (vědí to dopředu, mohou se připravit) – pro mnoho žen to může být poprvé, co říkají svůj příběh nebo některé věci poprvé nahlas
- kontrolovat, kdo kolik mluví – některé ženy mluví hodně, nemají žádné hranice
- pauzy a aktivity – přizpůsobují se konkrétní skupině
- pracovat s reflexí pocitů (jaké bylo říct to nahlas), malováním, kolážemi

- na závěr skupiny reflexe dne, připomenutí dalších setkání a jejich témat, aby si to členky mohly rozmyslet
- jedno z dalších setkání zaměřeno na násilí - často je pro ženy hodně překvapující, že jiné ženy zažily hodně podobné nebo i stejné věci – naslouchají si - začíná proces
- další témata mohou být: dětství, sebeobraz, strach, hranice, závislost, pocity viny, vztek, odpuštění
- v průběhu nebo na konci setkání zařadit nějaké tvůrčí aktivity, meditace, role-play – (např. co bych chtěla říct svému manželovi)
- důležité je kombinovat mluvení a jiné projevy – např. jít ven s něčím, čím se dá praštit, nebo rituál, že napíšu dopis a ten spálí
- důležité je útulné prostředí
- důležitý je proces, jak získat sílu, být silnější a dělat, co chci já sama – cílem je posílit členky natolik, aby byly schopné udělat volbu a ustát ji – když chtějí zůstat ve vztahu násilném, ať zůstanou, ale protože chtějí, ne protože se bojí
- častá pravidla ve skupině: dvě členky by se neměly příliš spřátelit během skupiny (potom ano) – nebo být předtím kamarádky – narušuje to rovnováhu ve skupině, všichni by tam měly být rovné - ale podporovat členky, aby se potkávaly, až skupina skončí