

Групи підтримки для українців, які проживають у Європі

Контекст інтервенції:

Стресові чинники, пов'язані з переміщенням, життя на відстані від близьких, зіткнення з кардинально іншими життєвими обставинами, необхідність для кожного з партнерів пристосовуватися до змін та брати на себе завдання, які раніше виконувалися спільно або були обов'язком відсутнього тепер партнера. Проаналізуйте декілька досліджень, що стосуються груп підтримки.

Цілі базової групової інтервенції:

- забезпечити безпечний простір для обміну думками, почуттями та сподіваннями на життя з близькими, які можуть перебувати з ними в Європі або жити в Україні;
- отримувати та відчувати підтримку на рівні «рівний-рівному»;
- нормалізувати реакції на переміщення та життя на відстані від близьких;
- ділитися думками, ідеями та пропозиціями щодо того, як впоратися з ситуацією.

Інтервенція:

- складається з тематичних сесій, які проводяться за однією моделлю;
- проводиться підготовленими співробітниками та волонтерами у сфері ПЗПСП, які ведуть групи від п'яти до восьми осіб однієї статі;
- структурована так, щоб лідеру було легко її проводити;
- кожна сесія має окрему тему;
- учасників інформують про теми сесій до реєстрації в групі;
- учасники є «напарниками», що дозволяє їм підтримувати зв'язок один з одним між сесіями.

Сесії проводяться за такою структурою та повторюються на кожній зустрічі:

Відкриття кожної сесії групи підтримки:

- Група збирається, та її вітає лідер групи підтримки.
- Пояснюються та вивішуються на стіні основні правила.
- Пояснюється структура зустрічі.
- Представляється тема.
- Проводиться перший етап обговорення, під час якого учасники по черзі висловлюють свої думки на відповідну тему.
- Перерва на чай і каву.
- Група збирається після перерви, проводиться коротка заспокійлива вправа.
- Проводиться другий етап обговорення.

- Учасники діляться ідеями та пропозиціями один з одним.
- Сесія завершується психоедукаційними коментарями.

Сесія перша:

- Привітання з групою та ознайомлення з форматом і змістом (як зазначено вище).
- Етап обговорення: представлення учасників.
- Вступ до теми: Які змінилося наше життя з початку війни в Україні. Адаптація до змін та до нового етапу життя в Європі.

Етапи сесії з рефлексії:

- Як я змінився/-лася з початку війни в Україні.
 - Коротка перерва на чай і каву
 - Заспокійлива вправа на дихання з «Посібника для доброго самопочуття»
- Як змінилися мій партнер/дитина з початку війни в Україні.
- Як ці зміни впливають на наші стосунки/наше сімейне життя.
 - Групі пропонується обговорити ідеї та пропозиції, а також іншу підтримку один одному
- Завершення сесії з психоедукаційним підбиттям підсумків теми сесії.

Сесія друга:

- Вітання – як у вас справи сьогодні?
- Етап представлення нових учасників, які приєдналися до групи.
- Вступ до теми: навчання з протистояння труднощам.

Етапи сесії з рефлексії:

- Що я дізнався/-лася (навички, методи копінгу, про себе) з початку війни в Україні.
 - Коротка перерва на чай і каву
 - Заспокійлива вправа на дихання з «Посібника для доброго самопочуття»
- Чому навчилися мій партнер/дитина з початку війни в Україні.
- Як ці знання впливають на наші стосунки/наше сімейне життя.
 - Групі пропонується обговорити ідеї та пропозиції, а також іншу підтримку один одному
- Завершення сесії з психоедукаційним підбиттям підсумків теми сесії.

Сесія третя:

- Вітання – чи помітили ви якісь зміни з останньої зустрічі групи?
- Вступ до теми: створення нового майбутнього та сподівання.

Етапи сесії з рефлексії:

- Які я маю зараз надії та мрії на майбутнє.
 - Коротка перерва на чай і каву

- Заспокійлива вправа на дихання з «Посібника для доброго самопочуття»
- Які мрії мають мої партнер/дитина на майбутнє.
- Як наші мрії впливають на наші стосунки/наше сімейне життя.
 - Групі пропонується обговорити ідеї та пропозиції, а також іншу підтримку один одному
- Завершення сесії з психоедукаційним підбиттям підсумків теми сесії.

Сесія четверта:

- Вітання – чи помітили ви якісь зміни з останньої зустрічі групи?
- Вступ до теми: оцінка досвіду.

Етапи сесії з рефлексії:

- Що я здобув/-ла і чому навчився/-лася у групі.
 - Коротка перерва на чай і каву
 - Заспокійлива вправа на дихання з «Посібника для доброго самопочуття»
- Який вплив мала моя участь у групі на стосунки та розуміння моїх партнера/дитини.
- Як це вплинуло на наші стосунки/наше сімейне життя.
 - Групі пропонується обговорити ідеї та пропозиції, а також іншу підтримку один одному на майбутнє
- Учасникам роздають анкети для оцінювання, які вони заповнюють.
- Церемонія закриття та вручення невеликого символічного подарунка, наприклад, красивого записника.

Підготовка персоналу та волонтерів до ролі лідерів груп

Лідерам груп необхідно мати підготовку в сфері ПЗПСП, ППД та ППД у групах, а також знання щодо надання психосоціальної підтримки на рівні громади.

Навчання з ведення груп підтримки охоплюватиме такі теми:

- Огляд досліджень про переваги участі в групах підтримки та групах підтримки за принципом «рівний-рівному»
- Оцінювання учасників для групової інтервенції
- Створення сприятливого групового середовища фасилітатором
- Робота з учасниками, які демонструють симптоми дистресу або деструктивну поведінку
- Виявлення толерантності до емоційного дистресу фасилітатором
- Тощо...

Перед остаточним впровадженням буде проведене пілотне тестування груп підтримки.

Background for the intervention:

