

Kas tās tādas atbalsta grupas ?

Atbalsta grupa, tautā saukta vienkārši par KLUBIŅU, ir sabiedrība miniatūrā, kur sanākot kopā cilvēki var gūt sev nozīmīgas atziņas un rast labāku risinājumu ieilgušās, sarežģītās dzīves situācijās. Arī sabiedrībā cilvēki darbojas grupās – strādā darba kolektīvos, atpūšas draugu pulkā, pulcējas interešu klubos, taču tur ir grūti risināt personiska rakstura grūtības, jo būšanai kopā ir citi mērķi.

Pulcējot KLUBIŅU tiek izvēlēta dalībniekus vienojoša pazīme, kura piemīt daļai no sabiedrības. Šī pazīme cilvēkam dod sajūtu –ir citi, kuri dzīvo līdzīgā situācijā, tas nozīmē- es tāds neesmu viens! Vienojošo pazīmju mūsdienu sabiedrībā ir daudz:

- profesija- atbalsta grupas mediķiem, skolotājiem, sociālajiem darbiniekiem u.c.;
- cilvēka vecums- pensionāriem, pusaudžiem u.c.;
- dzimums- sievietes, vīrieši;
- saslimšana- vēža slimniekiem, alkoholiķiem u.c.;
- sociālais stāvoklis- jaunajām māmiņām, vientuļajiem vecākiem, cilvēkiem- kuri izcieš ieslodzījumu, bezdarbniekiem u.c.

Jau akmens laikmetā senie cilvēki pulcējās grupās ap ugunsgrūdu, veica noteiktus rituālus un dejas. Visas šīs darbības nodrošināja cilvēka spēju izdzīvot un attīstīties, jo ikvienam grupas loceklim bija svarīga **kopības izjūta, citu pieredze un atbalsts.**

20.gadsimta sākumā kāds ārsts ekonomējot līdzekļus un laiku ar tuberkulozi slimos- trūcīgos pacientus sāka pulcēt grupās, lai informētu par slimības gaitu un grūtībām. Šie slimnieki sanākot kopā stāstīja par savām grūtībām un arī veiksēm, tādejādi neapzinoties to, sniedza viens otram atbalstu un jaunu skatījumu uz kopīgo slimību. Vairākus gadus vēlāk ārsts pārliecinājās, ka atveseļošanās ir atkarīga ne tikai no medicīniskās palīdzības, bet arī no labvēlīgās ietekmes ko slimnieks saņēmis grupā.

Mūsdienu atbalsta grupas nav nekas jauns, tā ir cilvēces pieredzes pielāgošana šodienas vajadzībām, kur cilvēka personības pilnveidošanās notiek caur mijiedarbību grupā.

Cilvēkus vienojošais faktors ir sabiedrība kurā esam uzauguši, tādēļ arī mums ir tik daudz līdzīgu grūtību. Atšķirīgas ir mūsu dzīves pieredzes līdzīgās situācijās. Viena cilvēka pieredze ir skatījums uz dzīves grūtībām ļoti šaurā leņķī. Vairāku cilvēku **pieredze ir bagātība, kuru iespējams iegūt daloties vienam ar otru.** Bez pieredzes cilvēks saņem arī atbalstu, ko ne vienmēr izdodas gūt darba kolektīvā, jo dzīvojam tirgus ekonomikas apstākļos, kur pastāv konkurence profesionālajā, sociālajā un citās jomās. Darba kolektīvā, kur tiek samazināts darbinieku skaits valda bailes pazaudēt darbu- šādos apstākļos cilvēki nespēj būt atbalstoši viens pret otru. Konkurence mūs noved pie izolācijas. Atrodoties izolācijā un bez atbalsta nav viegli saglabāt pozitīvu dzīves skatījumu, bet ikviena cilvēka spēja efektīvi strādāt un būt apmierinātam ir atkarīga no līdzcilvēku atbalsta, izpratnes, un svarīgākais- no vēlmes sev palīdzēt. Atbalsta grupas mērķis ir palīdzēt cilvēkam **atrast pieeju resursiem jeb “spēka avotam” un iemācīt izmantot savu “spēku”.**

Atbalsta grupas darbības ilgums ir dažāds- minimums 10 līdz 12 reizes (1 reizi nedēļā), pēc tam dalībniekiem ir iespēja grupas darbību pagarināt vēl uz pus gadu. Dažas atbalsta grupas pastāv 2 vai pat 3 gadus, tas lielā mērā atkarīgs no cilvēku ieinteresētības meklēt risinājumu savām grūtībām. Jāpiebilst, ka grūtības ir “viltīgas”, jo tās līdzīgā veidā laiku pa laikam mēdz atkārtoties.

Tātad piedaloties atbalsta grupā cilvēkam ir *iespēja meklēt atbildes uz daudziem neskaidriem jautājumiem, tomēr katrs pats ir atbildīgs par to cik daudz no tā var gūt.*

Kopš decembra mūsu pagastā darbojas atbalsta grupa, kuru esam nodēvējušas par “Klubiņu jaunajiem vecākiem”. Tikšanās notiek katru trešdienu no 18⁰⁰ - 19³⁰ ielāJāpaprasa Intai Osītei. Mēs runājam par jautājumiem, kuri rodas ikvienam no vecākiem audzinot savus mazos bērnus. Jaunās māmiņas un tēti, kuri vēlas piebiedroties tiek laipni gaidīti. Aelita Beitika