

Leidinio autoriai:

Arne Schanche Andresen

Laima Bulotaitė

Carol Ann Cortese

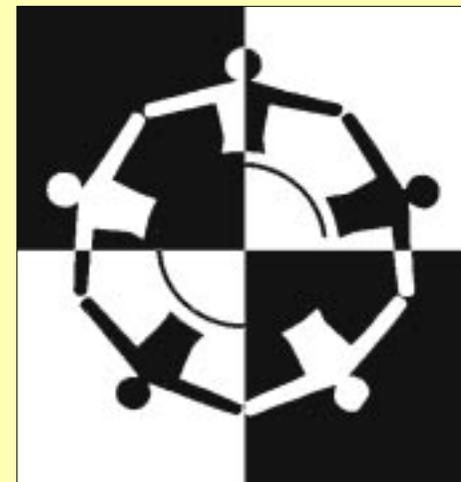
Ona Grimalauskienė

Astrid Kvinge

Solbjørg Talseth

Rita Vainauskienė

SAVIGALBA IR SAVIGALBOS GRUPIŲ STEIGIMAS



VISUOMENĖS SVEIKATOS UGDYMO CENTRO LEIDYKLA „SVEIKATA“, 2002.



norsk selvhjelpsforum

Įžanga

Tėvų partnerystė (angl. *Parents in Partnership*) yra eksperimentinis projektas, kurį finansuoja Norvegijos Karalystės užsienio reikalų ministerija, bendradarbiaujanti su Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Vykdamas šį projektą daug dėmesio skiriama Lietuvos šeimų, kurių nariai ar artimieji vartoja kvaišalus, savitarpio pagalbos iniciatyvoms. *Tėvų partnerystės* grupės siekia spręsti opias narkotikų vartojimo, įtraukiančio žmones į tam tikrą socialinę terpę ir į rizikos grupes, problemas.

Nors šios grupės randasi pačių šeimų iniciatyva, labai svarbu, jog jas remtų valstybės institucijos, specialistai bei politikai. Todėl rengiant šį projektą buvo tariamasi su Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos Visuomenės sveikatos skyriaus vyriausiąja specialiste Ona Grimalauskiene, sudaryta ekspertų grupė, padedanti savivalbos grupių vadovams ir teikianti informaciją apie savivalbos idėjas bei principus bendraminčiams Lietuvoje ir studentams.

Savigalba įeina į bendruomenės sveikatos priežiūros sampratą, ji vertinama kaip svarbi medicinos, psichikos sveikatos ir švietimo sudėtinė dalis bei gali būti taikoma kovai su narkotikų vartojimu. Savivalbos koncepcija grindžiama įvairių grupių terapinė veikla, kurios geriausias pavyzdys – pasaulyje paplitusi vadinamųjų anoniminių alkoholikų savitarpio pagalbos sistema.

Vykdamas *Tėvų partnerystės* projektą buvo organizuojami seminai tėvams asmenybės raidos, intelektualinio stimuliavimo, tėvų vaidmens savivalbos grupių veikloje bei kitomis temomis, gvildenamomis šiame darbe. Leidinys, kuriame siekiama suformuluoti savivalbos koncepciją bei metodiką, skiriamas Lietuvos savivalbos grupių nariams – tėvams ir vadovams. Esminė prielaida jam išleisti – semi-

narų ciklo pagal *Tėvų partnerystės* projektą rezultatas, prie kurio itin daug prisidėjo mūsų konsultantė iš Norvegijos savivalbos forumo (*Norsk selvhjelpsforum, NSF*) p. Solbjørg Talseth. Patirtimi grindžiamos žinios apie šeimų, kurių nariai vartoja narkotikus, problemas yra labai svarbios savivalbos procesui. Galimybė dalytis šia patirtimi su kitais savivalbos grupės nariais leidžia numatyti subjektyvias pasekmes, kurios daro didžiulę įtaką asmenybės raidai, skatina pokyčius. Dalijimasis patirtimi, apie kurį kalbama ir šiame leidinyje, gali padėti atsakyti į daugelį klausimų, įsijausti į esančiojo greta padėti, skatinti užuojautą, tarpusavio supratimą ir pasitikėjimą.

Už paramą ir supratimą vykdant *Tėvų partnerystės* projektą *PIP Consultancy* reiškia padėką Norvegijos Karalystės užsienio reikalų ministerijos darbuotojams p. Egil Andhey ir p. Line Boystad.

Dėkojame Klaipėdos visuomenės sveikatos centrui ir Psichikos sveikatos centrui, padėjusiems įgyvendinti šį projektą Klaipėdoje, taip pat doc. Emiliui Subatai už galimybę naudotis Vilniaus priklausomybės ligų centro patalpomis.

Reiškiamo nuoširdžią padėką gyd. Ritai Vainauskienei bei jos sudarytos ekspertų grupės nariams – gyd. Vaivai Povilaitienei, social. darbuotojui Arvydui Vindzigalskiui, psichologei Laimai Bulotaitei už pagalbą steigiant tėvų savivalbos grupes Klaipėdoje bei Vilniuje ir už pastangas siekiant valstybės institucijų dėmesio bei glaudesnio sveikatos priežiūros įstaigų ir tėvų bendradarbiavimo.

Projekto vadovas **Arne Schanche Andresen**
Projekto mokslinė bendradarbė **Carol Ann Cortese**

Ona Grimalauskienė

*Sveikatos apsaugos ministerijos Visuomenės sveikatos
skyrėaus vyriausioji specialistė*

LIETUVOS – NORVEGIJOS PROJEKTAS: Į PAGALBĄ VARTOJANČIŪJŲ NARKOTIKUS ARTIMIESIEMS

Narkotikai žeidžia ne tik juos vartojančius asmenis, bet ir jų šeimas bei visuomenę. Dažna motina nežino, kaip iš narkotikų liūno ištraukti skęstantį vaiką. Tokios negandos atveju užuot vylėsi, kad mumis kas nors pasirūpins, tvirčiau pasijusime išmokę padėti sau ir kitiems. Mokyti nuo narkotikų nukentėjusias šeimas, skatinti jas vienytis į grupes, plėtoti savivalbos iniciatyvą – toks buvo pagrindinis bendro Sveikatos apsaugos ministerijos ir Norvegijos organizacijos „Tėvai vienijasi prieš narkotikus“ projekto tikslas.

Baigėsi pirmasis Norvegijos paramos projekto, skirto Lietuvos narkomanų tėvų savitarpio pagalbos mokymui, etapas. Jo rezultatas – Klaipėdos ir Vilniaus visuomenės organizacijų „Vilties žingsniai“, „Ant-rasis gimimas“ suburtų šeimų, daugiausia narkomanų motinų, įvertinimas. Jos pasijuto visiškai kitaip, panoro padėti kitiems. Teko girdėti tokią įvertinimą – „akmuo nuo širdies nusirito“. Tai labai daug tam, kas jautė jo našta. Ir ne tik tai. Baigę mokymo kursą, savivalbos grupių lyderiai talkins priklausomybės ligų gydytojams, socialiniams darbuotojams, konsultuos panašios lemties šeimas ir mokys jas žengti vilties keliu. Nukentėjusių nuo narkotikų šeimų savitarpio pagalbos ugdymas mažins skaudžias narkomanijos pasekmes. Ši nauja iniciatyva, labai reikalinga mūsų visuomenei, iš Vilniaus ir Klaipėdos pasklis po visą šalį.

Nuoširdžiai dėkoju Norvegijos Karalystės ambasadai Lietuvoje, Norvegijos Vyriausybei už finansinę paramą šiam projektui įgyvendinti ir organizacijos „Tėvai vienijasi prieš narkotikus“ projekto direktoriui p. Arnei Schanchei Andreseni, projekto vadovei p. Carol Ann Cortese už projekto įgyvendinimą. Taip pat reiškiu nuoširdžią padėką nacionalinei projekto koordinatorėi gydytojai Ritai Vainauskienei, specialistėms – Vilniaus universiteto docentei Laimutei Bulotaitei, Vilniaus priklausomybės ligų centro gydytojai Vaivai Povilaitienei, Klaipėdos priklausomybės ligų centro socialiniam darbuotojui Arvydui Vindzigalskiui ir motinoms, dalyvavusioms diegiant šį projektą Lietuvoje.

Solbjørg Talseth

SAVIGALBA IR SAVIGALBOS GRUPIŲ STEIGIMAS

Apie Norvegijos savivalbos forumą

Norvegijos savivalbos forumas (*Norsk selvhjelpsforum*, NSF) įsteigtas 1998 metais. Jo steigėjai rėmėsi savivalbos organizacijos „Baimės ratas“ (*Angstringen*) patirtimi, kuria, anot vertintojų, buvo tikslinga pasinaudoti ne tik atskiriems asmenims, bet ir organizacijoms bei valdžios institucijoms. „Baimės ratas“ laikėsi nuostatos, kad baimė – tai ne vien gydytojo nustatyta diagnozė, bet ir gyvenimo problema. Nuo 1998 m. žinių apie savivalbą gausėjo, tad radosi vis daugiau galimybių jas apibendrinti bei panaudoti.

Norvegijos savivalbos forumo tikslas – kaupti savivalbos kompetenciją ir patirtį vietos bei visos valstybės lygiu. Pagrindinės šios organizacijos darbo sritys:

- apibendrinti ir kaupti savivalbos darbo patirtį;
- prisidėti prie savivalbos metodikos rengimo;
- perteikti sukauptą patirtį;
- padėti steigti savivalbos grupes;
- prisidėti prie mokslinių tyrimų plėtos;
- prisidėti prie šviečiamosios veiklos ir jos plėtojimo.

NSF siekia perteikti patirtį, sukauptą savivalbos srityje, ir suteikti jai struktūrą bei pedagoginę formą, kurį galėtų padėti steigti naujas savivalbos grupes ir organizacijas. Žinių ir patirties perteikimas lieka svarbiausiąja NSF veiklos sritimi.

Valstybės lygiu aktyviai dirbama rengiant informacinę medžiagą apie savivalbą bei mokomuosius modulius, kurie bendradarbiaujant su įvairiomis organizacijomis vėliau taikomi pagal šių organizacijų veiklos specifiką.

NSF bendradarbiauja su tokiomis organizacijomis, kaip:

- Eismo nelaimių aukų sąjunga;
- Sergančiųjų nugaros ligomis sąjunga;
- Kovos su narkotikais organizacija;
- Vieniųjų tėvų sąjunga;

taip pat su daugeliu aukštųjų mokyklų ir kitomis švietimo įstaigomis bei įvairiomis valstybės institucijomis.

Pagrindinė savivalbos idėja

Savivalbos idėja grindžiama teiginiu, kad visi žmonės turi vidinių išteklių, kuriuos galima sužadinti ir sutelkti, kai iškyla rimta problema. Savivalba – tai gebėjimas rasti savyje ir panaudoti šiuos išteklius bei laipsniškai keisti savo gyvenimą.

Užsiimdami savivalba stengiamės pasinaudoti tuo, ką išgyvename, išdrįstame akis į akį susidurti su savo pačių skausmu ir naujai suvokiame atsakomybę už savo jausmus. Tokio proceso metu susigražiname savąjį „aš“ ir pradedame naudotis vidiniais ištekliais.

Vidiniais ištekliais vadinamos jėgos, kurių kiekvienas žmogus gali rasti savyje, jei gerai suvokia savo problemą.

Savivalba padeda sudaryti tam tikrą erdvę, kurioje asmuo, vienas ar drauge su kitais, ima tyrinėti tai, kas jam skausminga. Tai, kad susipažįstate su savo problema, giliau ją suvokiate ir priimate tokią, kokia ji yra (o ne eikvojate jėgas kovai su ja, pastangoms pabėgti nuo jos ar mėginimui pakeisti kitus) – verčia Jus keistis.

Savigalbos apibrėžimas

„Savigalba – tai gebėjimas panaudoti savo galimybes, rasti vidinių išteklių, prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir pačiam kreipti jį norima linkme. Savigalba reiškia pokyčių pradžia, kai iš pasyvaus stebėtojo tampate aktyviu savo gyvenimo dalyviu“ (Angstringen, 1992).

Šis apibrėžimas buvo sukurtas remiantis patirtimi ir numatant efektyviausius veiksmus norimiems pokyčiams pasiekti.

Vidinių jėgų sutelkimo apibrėžimas

„Vidinių jėgų sutelkimas – tai procesas, apimantis vidinių išteklių sužadimą ir sustiprinimą, be kurių neįmanoma deramai įvertinti savo problemų. Vidinių išteklių sutelkimas gali padėti geriau tvarkyti savo kasdienį gyvenimą“ (Talseth, 2001).

Asmeninė ar grupinė savigalba padeda mobilizuoti vidines jėgas, išdrįsti būti savimi ir vertinti savo kasdienybę, jausmus bei potyrius. Pavyzdžiui, savigalba galima vadinti procesą, kurio metu išmokstame:

- prašyti pagalbos,
- priimti pagalbą,
- išdrįsti būti savimi,
- įvardyti SAVO problemas,
- nustatyti elgesio ribas sau ir kitiems,
- laikytis šių ribų.

Savigalba – tai savęs stiprinimas:

- įtikinant save pasinaudoti savo jėgomis,
- leidžiant sau prašyti pagalbos, priimti ją ir ja pasinaudoti,
- nusiteikiant aktyviai veikti.

Savęs stiprinimo samprata iš esmės skiriasi nuo rėmimo ar paramos tuo, kad savęs stiprinimas padeda žmogui pasinaudoti savo galiomis ir savarankiškai siekti ilgalaikių pokyčių. Parama ar rėmimas tam tikra prasme atleidžia nuo atsakomybės, o tai reiškia, kad pokyčiai nevyks natūralia eiga ir nebus ilgalaikiai.

Ką reiškia „nuteikti save“?

Ši sąvoka savigalbai itin reikšminga. Svarbu ne tik suvokti, ką tai reiškia, bet ir įsisąmoninti, kaip tai daroma. Procesams, kuriems duoda postūmį savigalba, būdingi tam tikri elementai, paaiškinantys, ką reiškia „nuteikti save“:

1. Savo problemos pripažinimas – būtina sąlyga pokyčiui.
2. Noras keistis.
3. Aktyvi paties asmens nuostata siekti pokyčių.
4. „Čia ir dabar“. Tai padeda susigyventi su savo problema ir neatsiriboti nuo jos.

Laipsniškai taikant šiuos keturis elementus skatinamas nenutrūkstamos kaitos procesas.

„Čia ir dabar“ – tai savigalbos principas ir arena. Dirbdami vieni ar grupėje suteikiame sau pažinimo ir pasirinkimo galimybę, o tai padeda nuteikti save įveikti kasdienius rūpesčius visai kitaip nei esame įpratę.

Jėgų atsiranda, kai naudojames savo jausmų spektru, užuot stengęsi atitolinti juos nuo savęs. Mūsų jausmai yra mūsų nuosavybė, už kurią atsakome tik mes patys! Vengti šios atsakomybės reiškia prarasti savo galias!

Atsakomybė mums teikia galimybę ne tik aktyviai keistis, bet ir susigražinti savigarbą. Ji reikalauja tam tikros drąsos – nepakanka vien „suimti save į rankas“.

„Mano problema – postūmis keistis“

Šis teiginys skamba gana provokuojamai, tačiau iš patirties žinome, kad jame glūdi pati savivalbos esmė, ir tai daro įtaką kaitos procesui. Kai išdrįstame giliau pažinti save, nepaisydami, kad tai skausminga, daugiau sužinome apie savo problemą. Pradedame vertinti savo jausmus, ir jie nebeatrodo tokie siaubingi, kad nuo jų reikėtų kuo labiau atsiriboti.

„Mano problema yra mano gyvenimo dalis, kuri priklauso man!“

Pažinus nemalonius jausmus ir su jais apsipratus galima įsisąmoninti savo problemą. Įsisąmoninimas padeda sutelkti vidines jėgas. Tai, ką pripažįstame ir įsisąmoniname, galime mėginti pakeisti. Procesai, kurių metu suvokiame ir įvertiname savo problemą, dažnai esti skausmingi ir ilgalaikiai.

Procesą, kurio metu problemos pripažinimas tampa postūmiu keistis, sudaro keli etapai:

1. Įsisąmoninimas:
 - pripažinimas,
 - analizavimas, suvokimas,
 - dalijimasis su kitais.
2. Darbas su savimi:
 - problemos įvertinimas,
 - galimybių (vidinių išteklių) panaudojimas.
3. Veiksmas:
 - postūmis pradėti procesą,
 - proceso tęsa.

Savigalba tampa dinamiška, kai susitelkiama į patį save, o ne į kitus. Besinaudojantis šiuo metodu žmogus pats atsako už savo pokyčius. Savo ruožtu, bendraujant su kitais žmonėmis, daug kas pakinta ir tai tampa vidiniu postūmiu.

Siekiant pasinaudoti šiais pokyčiais svarbu sutelkti savąj atsakomybės jausmą, kuris padidina asmens pasirinkimo galimybę įvairiose situacijose. Šiuo atveju svarbiausias klausimas – **kaip aš leidžiuosi paveikiamas savo problemos?**

Gausiai vartojant žodžius „leisti“, „leisti sau“ sužadinas atsakomybės jausmas.

Sutelkti atsakomybės jausmą būtina prieš bet kokius pokyčius. Tai reiškia, kad asmuo renkasi: arba jis drįsta pripažinti savo išgyvenimus ir jausmus, arba siekia kuo labiau nuo jų atsiriboti.

Šis klausimas gali kilti kiekvienam patiriančiam ką nors nemalonaus.

Vadinasi, laipsnišką atsakomybės jausmo sutelkimą sudaro šie etapai:

1. Pažinimas.
2. Vidinių jėgų atgavimas.
3. Galimybė pačiam keistis.

Savigalbos metodas

Savo gyvenimo šeimininkas

Savo problemų
suvokimas
(įsisąmoninimas)



Atsakomybė
(darbas su savimi)



Galimybė
(veiksmas)

Galimybė keistis
(jausmų pokyčiai)

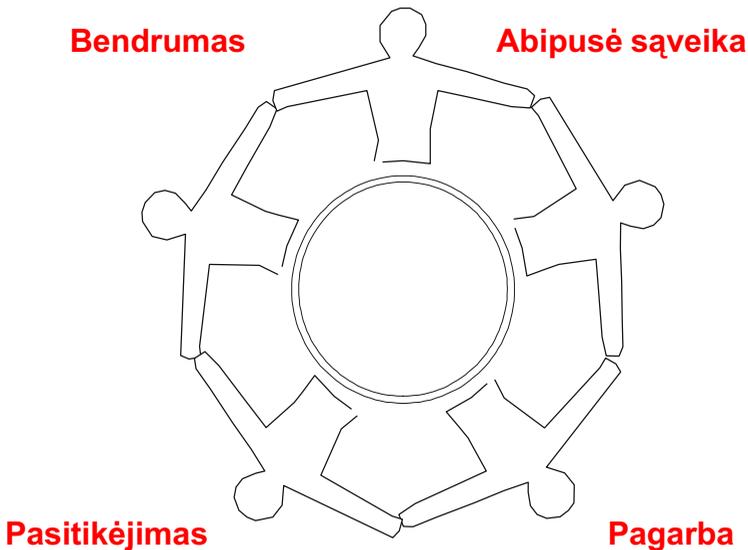
**Savo problemą, kaip ir savo gyvenimą,
valdau aš pats!**

Kas yra savivalbos grupė?

Savivalbos grupė – tai abipusio pasitikėjimo ir bendrumo erdvė, kurioje žmonės aktyviai keičiasi. Ši veikla grindžiama bendrumu, savitarpio supratimu, pasitikėjimu ir pagarba.

Bendrumas

Savivalbos grupę vienija visiems jos dalyviams būdinga panaši problema. Grupėje kiekvienam sudaromos sąlygos pasidalyti patirtimi, o tai vargu ar įmanoma už grupės ribų. Kodėl? Todėl, kad keičiamasi patirtimi su žmonėmis, kurie ją atpažįsta. Šis atpažinimas sudaro prielaidas lyg ir praregėjimui, kuris gali tapti postūmiu asmenybės raidai, nes suvokiama, kad pasidalijus patirtimi tavo problema tampa nesvetima ir kitiems.



Abipusė sąveika (atspindys)

Bendrumo rezultatas – aktyvi abipusė sąveika, arba tai, ką galima vadinti savotišku atspindžiu. Matydamas kitus ir matomas kitų žmogus geriau suvokia savo problemas ir pasirinkimo galimybę, be to, abipusė sąveika savivalbos grupėje užtikrina lygiavertiškumo atmosferą. Nė vienas čia nėra „gudresnis už kitus“, niekas nevadovauja, tačiau kiekvienas stengiasi prisidėti prie bendro tikslo, rodydamas save tokį, koks iš tiesų yra. Kiekvienas grupės narys atsakingas už tai, kas joje vyksta.

Aktyvus abipusis poveikis

Jau rašėme apie „šią akimirką“, apie būseną „čia ir dabar“. Tai, kad išdrįstame būti kartu su kitais vienoje grupėje, leidžia kelti klausimą „kaip aš leidžiuosi paveikiamas savo problemos?“, kadangi galima pasinaudoti tuo, kas suaktyvinama būnant drauge su kitais grupės nariais.

Pasitikėjimas

Darbas grupėje grindžiamas abipusiu pasitikėjimu ir tuo, kad kiekvienas gali būti tikras, jog grupės nariai bus taip pat atviri bei išsaugos kito paslaptį, kad galės atsiremti į esantįjį šalia, kai bus sunku ir nepakeliama. Pasitikima ir tuo, kad kiekvienas galės išklausti kitų ir būti jų išklaustas.

Pagarba – kam?

Savivalbos darbo pagrindas – pagarba vienas kito realijoms. Realūs yra visų grupės narių išgyvenimai, tačiau tikrovę kiekvienas suvokia subjektyviai! Dėl to labai svarbu išmokti gerbti kito skirtingumą. **Skirtumai yra grupės varomoji jėga!**

Savigalbos grupė – mokymosi vieta

Savigalbos grupė - tai vieta, kurioje mokomės padėti sau. Joje vykstančio darbo, kurį kiekvienas atlieka, naudą patiria ir kiti – įgyjama patirtimi pagrįstų žinių. Mes jaučiamės saugesni būdami kartu su kitais, nevengiame akistatos su savimi, iš naujo įvertiname savo jausmus ir jais dalijamės. Tai svarbios pamokos, kurias įsimename ir kurios gali praversti kitomis aplinkybėmis ar kitoje vietoje.

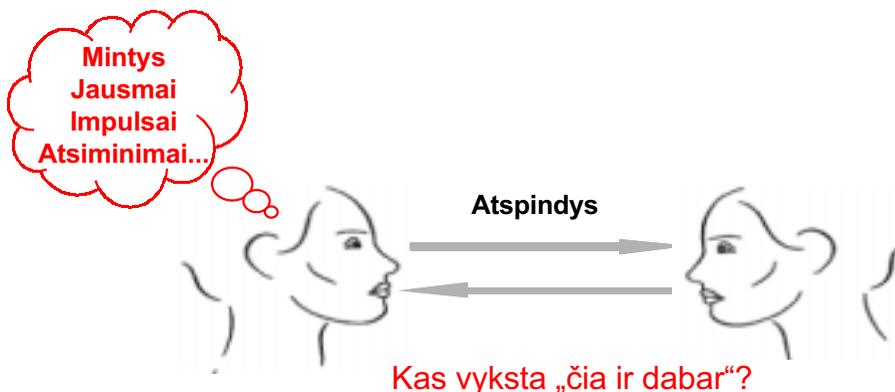
Asmens sukauptos žinios

Savigalba grindžiama tuo, kad kai mes suvokiame ir įvertiname savo problemą, ji tampa postūmiu keistis. Kiekvieno grupės dalyvio žinių šaltinis yra jo gyvenimas, ir būtent ši patirtis sudaro prielaidą vidinei raidai, o ne išorės veiksniai, pamokymai ir pan. Naujas požiūris ir žinios kaupiasi Jūsų ir Jūsų problemos dėka.

Kai kalbame apie asmens sukaupytų žinių principą, turime nepamiršti, kad darbas vyksta „čia ir dabar“, šią akimirką. Grupės, kuri semiasi žinių iš išorės (pavyzdžiui, iš teminių paskaitų), veikia pažeidžia šį laiko ir vietos principą.

Savigalba – tai ne diskutavimas įvairiomis temomis, tai tarpusavio sąveika, grindžiama atspindžio efektu (1 pav.).

Darbas savivalbos grupėje aiškiai rodo, kad ir mums, ir tarp mūsų esama gausybės jausmų. Kai ką mes jau turime savyje iki susitikimo su kitais, kita sužadinama susitikimo metu. Savigalbos grupė tampa erdve, kurioje šie jausmai atsiskleidžia - jų aptinkame ir patys savyje, ir visoje grupėje. Jei jausmai nebus įsisąmoninti ir išreikšti žodžiais, o šie žodžiai nebus ištarti ten ir tada, kai to reikia, jausmai trukdys susirinkusiems žmonėms bendrauti. Tai daro didelę įtaką savivalbos intensyvumui.



1 pav. Savigalbos metodas – sąveika ir atspindys

Kuo gali padėti savigalbos grupė?

[veikti problemą reiškia su ja susigyventi. Kaip tai įgyvendinti? Nenusiminti, nepasiduoti ir netapti pasyviu! Problemai reikia rasti vietos savyje ir kontroliuoti, kaip ji veikia Jus ir Jūsų kasdienį gyvenimą.

Savigalba nežada greitų permainų, tačiau ji padeda pažinti savo skausmą ir pasinaudoti juo kaip postūmiu keistis.

Savigalbos grupė – tai veiklos erdvė, kurioje siekiama:

- sąmoningumo – atsakomybės mobilizavimo;
- galimybės daryti įtaką **savo** gyvenimui;
- **savo** psichikos sveikatos.

Savigalbos grupėse kur kas daugiau dėmesio skiriama pačiam jausmui nei jo sukeltiems simptomams. Iš tokių jausmų paminėtini kaltė, bejėgiškumas, nerimas, baimė, vienišumas, neviltis... Ne mažiau svarbu, kaip šie jausmai mus veikia, kai nerįstame giliau jų suvokti.

Noras padėti sau pačiam

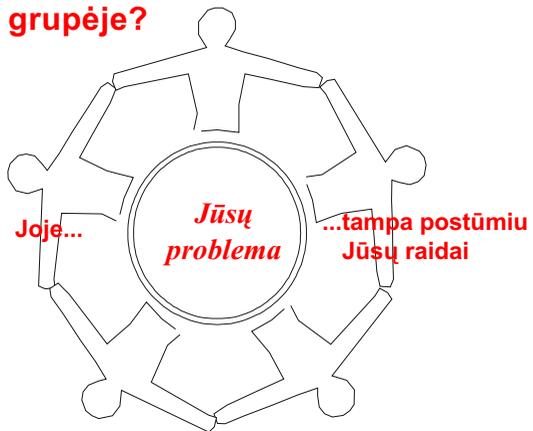
Žmogus, turintis problemą, pats privalo norėti keistis. Savivalba – tai galimybė pasirinkti pačiam, o ne laukti pasiūlymų iš šalies.

Niekas neturėtų stoti į savivalbos grupę vien dėl to, kad jį siunčia gydytojas, šeimos nariai ar draugai, manantys, kad tai gali padėti. O ir pats asmuo, esantis grupėje vien tam, kad nuramintų ką nors kitą, taip pat negaus reikiamos naudos...

Savivalbos tikslai

Ne visas problemas ir ne visus konfliktus galima tučtuojau išspręsti. Svarbiausia – keistis. Tai gali būti sunku, tačiau patirtis rodo, kad kur kas daugiau jėgų įgyjama tuomet, kai liaujamasi ieškoti išeičių ir pripažįstama, kad viskam reikia laiko ir kad gyvenime daug kas dar gali pasikeisti. Tokiu atveju savivalba turėtų tapti priemone, kuria galima pasinaudoti bet kokią kasdienio gyvenimo akimirką!

Kas vyksta savivalbos grupėje?



Kaip suburti savivalbos grupę ir pradėti jos veiklą?

Darbas siekiant suburti savivalbos grupę priklauso nuo to, ar ši grupė veiks prie kokios nors nevyriausybinės organizacijos, valstybės institucijos, vietos bendruomenės ar kitko. Tačiau šie skirtumai neturi didesnės įtakos grupės nariams, kuriuos vienija poreikis kaip nors spręsti savo problemą.

Keletas „paprastų tiesų“ apie savivalbos grupes:

4 – 8 dalyviai. Negerai, kai grupės narių yra per mažai ir kai jų per daug. Per mažai narių neužtikrins stabilios grupės veiklos, o kai jų per daug, sunku kiekvienam skirti pakankamai erdvės ir laiko.

Vyrai ir moterys. Jei įmanoma ir jei pakanka narių, grupė geriausiai funkcionuoja, kai ją sudaro abiejų lyčių atstovai. Tai leidžia susipažinti su skirtinga patirtimi ir skirtingu požiūriu, be to, pasaulyje už grupės ribų taip pat gyvena abiejų lyčių žmonės.

Du steigėjai. Kai tai įmanoma, grupę inicijuoja ir įkuria du asmenys, turintys tą pačią problemą, kaip ir kiti grupės nariai. Veiklos pradininkai arba grupės iniciatoriai – tai asmenys, sėkmingai išbandę savivalbos metodą kitose grupėse ir baigę tam tikrą mokymą. Pradininkai turėtų gebėti pademonstruoti savivalbos metodą naujojoje grupėje, t.y. pasinaudoti juo patys.

Kai kuriais atvejais grupes suburia asmenys, kurių vaidmuo neaiškus. Labai svarbu, kad jie skirtų laiko savo vaidmeniui ir savo užduotims suvokti.

Steigėjai nėra grupės vadovai, tačiau jie privalo dalyvauti grupės veikloje pirmųjų 4 – 6 užsiėmimų metu. *Daugiau informacijos apie savivalbos grupės veiklos pradininkų vaidmenį rasite šio leidinio pabaigoje.*

Skirtingas amžius. Būtų gerai, kad tarp grupės narių nesusidarytų didesnis nei 15 metų amžiaus skirtumas. Iš patirties žinoma, kad priešingu atveju grupėje įsivyras jausmai, kuriuos be specialistų pagalbos bus sunku suvaldyti.

Užsiėmimai – kas savaitę. Savivalba yra tęstinis procesas. Jei tarp užsiėmimų darysime per ilgus pertraukas, bus sunku užtikrinti procesų tęstinumą. Kiekviena grupė turėtų sudaryti užsiėmimų grafiką, padedantį siekti grupės veiklos stabilumo.

Susirinkimų vieta. Savivalbos grupių užsiėmimai gali vykti ir visuomeninės paskirties patalpose, ir grupės narių namuose.

Dvi valandos – maksimali susirinkimo trukmė. Kodėl? Grupėje nagrinėjamos sudėtingos problemos, ir tai gali varginti. Svarbu ir tai, kad laiko limitas padeda planuoti užsiėmimo eigą. Kai žinoma, kad užsiėmimui iš viso skiriamos dvi valandos, grupė gali tinkamai jį užbaigti, kad niekas neliktų neišklaustas ar negrįžtų namo kupinas nemalonių jausmų.

Be vadovų. Savivalbos grupėse nėra vadovų, grupės veikla grindžiama kiekvieno nario žiniomis apie savo problemą. Tai sudaro sąlygas kiekvienam sutelkti asmeninę

atsakomybę. Patirtis rodo, kad užtenka vos trupučio vadovavimo, kad dalyviai pasijustų nesą atsakingi už grupės veiklą. Darbas be vadovų padeda sutelkti savo atsakomybę.

Grupės uždarumas. Tai reiškia, kad į susiformavusią grupę nepriimami nauji nariai, jei grupė tam nepasirengusi. Kiekvieną kartą, kai pasirodo naujas dalyvis, nutrūksta jau prasidėję procesai ir tenka iš naujo kurti bendrumo atmosferą. Šią patirtį reikia prisiminti, nes jei į grupę įstoja vienas – du nauji nariai, tai reiškia NAUJOS GRUPĖS formavimąsi.

Kuklios vaišės. Pagrindinė grupės darbo priemonė – pokalbiai. Tai nėra vakarėlis ar kitoks pobūvis. Trumpų pertraukėlių metu siūloma pasivaišinti kava ar arbata, be didesnių vaišių.

Konfidencialumas. Visi dalyviai turi jaustis saugūs ir žinoti, kad visa, apie ką kalbama užsiėmimų metu, neišeis už grupės ribų. Kiekvienas dalyvis pasirašo pasižadėjimą neatskleisti paslapties (2 pav.).

Lankomumas. Kiekvienas grupės narys PRIVALO PRANEŠTI, jei negalės dalyvauti užsiėmime. Jei to nebus, grupė gais laiką svarstydama, kodėl vienas ar kitas asmuo nepasirodė, užuot kalbėjusi apie esančiuosius. Be to, kas nors gali pamanyti, kad nesančiojo nėra dėl jo kaltės, kad jis praėjusį kartą „kažką ne taip pasakė“.

Iš anksto susitarkite, kam pranešite, kad negalite atvykti į užsiėmimą.

Pasižadėjimas

Aš, (*vardas, pavardė*), įsipareigoju laikytis visiško konfidencialumo dėl to, ką išgirsiu ar pamatysiu savivalbos grupėje. Tai susiję su visa užsiėmimų ir kitu metu gauta informacija apie grupės narius, jų šeimų narius, pažįstamus ar kitus asmenis, įvykius bei išgyvenimus. Šis pasižadėjimas yra **moralus** ir **etiškąs**, todėl savivalbos grupė negali manęs reikalauti jį sulaužyti tuo atveju, kai gresia teisinis persekiojimas.

Data, parašas, v., pavardė

2 pav. Savivalbos grupės nario pasižadėjimas laikytis konfidencialumo

Kaip pradėti grupės susirinkimą?

Į šį klausimą nėra vienareikšmio atsakymo. Svarbiausia, kad dalyviai galėtų pasikalbėti apie tai, ko jie tikisi iš grupės. Paskaliai apie kiekvieno lūkesčius ir motyvaciją duoda gera pradžia savivalbai.

Kiekvienas iš eilės įvertinkite, kaip jaučiatės „čia ir dabar“.

Perteikite, ką kiekvienas jaučiate šią akimirką.

Kaip leidžiatės paveikiami to, kas dabar su Jumis vyksta?

Išdrįskite būti atviri patys sau.

Būti atviriems labai svarbu, tačiau savivalboje galioja principas – neapasakoti daugiau nei patys norite. Dažnai galima pajusti grupės „spaudimą“ papasakoti daugiau nei esate tam pasirengę. Daugelis išsipasakoja daugiau nei norėtų, o vėliau jiems

nebėra kur trauktis. Skirkite tam laiko. Grupė negali reikalauti dalyvio papasakoti savo istoriją, svarbiausia, kad jis dalyvautų užsiėmime.

„Akligmatviai“, kuriuose atsiduria daugelis savivalbos grupių:

Kalbama apie dalykus, kurie su Jumis tiesiogiai nesusiję.

„Skundų grupė“.

„Diskusijų forumas“ – teminė grupė.

Gausūs patarimai.

Grupuočių susidarymas.

„Malonaus pasisėdėjimo klubas“.

Kai bet kuris iš grupės narių pajunta, kad artėjama prie vieno iš minėtų „akligmatvių“, kiekvienas asmeniškai atsako už tai, kad šis klausimas būtų viešai apsvarstytas ir būtų kalbama apie tai, ką kiekvienas dėl to pajunta, kaip tai vertina. Svarbu žinoti, kad daugelis grupių tai jau patyrė, ir kad pokalbis šia tema gali suteikti grupei naują postūmį.

Kai kurie savivalbos grupės veiklos etapai:

1. Atsargumas.
2. Mandagumas.
3. Pasakojimų etapas.
4. „Lyderių medžioklė“.
5. „Rožinė idilė“.
6. Apsaugos mechanizmai.
7. Kova dėl valdžios.
8. Noras išsiskirstyti.
9. „Pabudimas“.
10. „Subrendimas“.

Ką reiškia būti grupės veiklos pradininku?

Jau aptarėme pradininkų vaidmenį ir pabrėžėme keletą svarbių dalykų:

- Jiems būdinga ta pati problema kaip ir kitiems grupės nariams.
- Pradininkai – tai žmonės, savivalbos dėka naujai pažvelgę į savo problemą.
- Svarbiausia pradininkų užduotis – paaiškinti savivalbos esmę ir pademonstruoti, kaip veikia savivalbos metodas.
- Pradininkai nėra grupės vadovai, jie dalyvauja pirmuosiuose 4 – 6 grupės užsiėmimuose.

Norint tapti grupės veiklos pradininku, svarbu turėti tvirtą vidinę nuostatą imtis šio darbo, kadangi tai naujas etapas Jūsų pačių savivalbos procese. Reikia gebėti perteikti Jūsų vidinę raidą, pagrindinę savivalbos idėją ir kitą patirtį. Tokiu būdu Jūsų vykę vidiniai pokyčiai bus geriau suprantami kitiems. Nereikėtų tapti pradininku vien dėl to, kad norite būti malonūs kitiems ar pasijusti stipresni už juos. Pradininkas neturėtų piktnaudžiauti asmeniniais dalykais. Svarbu, kad jis išdrįstų dalyvauti užsiėmimuose, nebūtinai atskleisdamas grupei tai, kas asmeniškai. Tai reiškia, kad jis yra drauge su grupe, jaučia užuojautą ir savitarpio supratimą, grindžiamą sava patirtimi ir vidiniais pokyčiais.

Pradininko vaidmens apibūdinimas:

Pakviesti į pirmąją grupės užsiėmimą ir jį organizuoti.

Rasti patalpas pirmiesiems užsiėmimams.

Dalyvauti pirmuosiuose 4 – 6 užsiėmimuose.

Perteikti pagrindinę savivalbos idėją ir savo patirtį.

Išdrįsti kiekvieną akimirką būti pačiu savimi ir naudotis savivalba.

Remtis jame vykstančiais pokyčiais, nevengti išsakyti savo skausmo.

Koks turėtų būti geras pradininkas?

Suvokiantis savivalbos esmę.

Turintis patirties – žinantis, kad tai padeda.

Išdrįstantis pasidalyti mintimis apie savo vidinę raidą ir dalyvaujantis grupės veikloje drauge su kitais.

Išdrįstantis abejoti ir žinantis nesąs visagalis.

Iš „vadovo“ virstantis eiliniu grupės nariu.

Laima Bulotaitė, psichologė

Rita Vainauskienė, gydytoja

APIE SPECIALISTŲ IR SAVIGALBOS GRUPIŲ BENDRADARBIAVIMĄ

Dauguma žmonių, sergančių lėtinėmis ligomis ar turinčių įvairių psichologinių problemų, kenčia nuo intensyvaus ir nuolatinio emocinio skausmo. Psichologai pripažįsta, kad šis jausmas lygiavertis, o kartais net didesnis už fizinį skausmą. Žmogus jaučiasi vienišas, piktas, prislėgtas, jis užsisklendžia savyje, netenka vilties... Emocinis skausmas atitolina jį nuo artimųjų, draugų, bendradarbių. Nei medikai, nei psichologai negali suteikti visavertės pagalbos ar paramos, kurios nuolatos reikia šiems žmonėms, mėnesių mėnesius ar metus gyvenantiems su savo liga, sveikatos sutrikimu ar kita problema.

Pagalbą, paramą bei supratimą šie žmonės dažnai randa savivalbos grupėse, kurios vienija asmenis, turinčius tokių pat problemų. Žmonės, kenčiantys dėl tos pačios priežasties, geriau supranta vieni kitus ir žino, kaip vienas kitam padėti. Specialistų nuomone, lankančiųjų savivalbos grupes emocinė būseną pagerėja, jie išmoksta „susigyventi“ su savo problema.

Pasaulyje savivalbos grupių judėjimas vis populiarėja. Žmonės, besirūpinantys savo psichikos sveikata, norintys aktyviai spręsti iškilusias problemas, buriasi į savivalbos grupes. Šių grupių veiklos patirtis rodo, kad jų nariams kartais kyla klausimų, į kuriuos gali padėti atsakyti tik atitinkamos srities specialistai.

Grupėje gali kilti ir bendravimo problemų, konfliktų. Kad visa tai netaptų kliūtimi tolesnei grupės veiklai ar net egzistavimui, labai dažnai patys tokių grupių nariai kreipiasi į specialistus, kad šie paaiškintų vieną ar kitą dalyką, padėtų išspręsti konfliktą ir panašiai.

Specialistai mielai bendradarbiauja su savivalbos grupėmis. Jie gali ne tik „pareklamuoti“ šias grupes kitiems specialistams, bet ir pasiūlyti kreiptis į jas tiems, kuriems reikia pagalbos bei paramos. Patys tiesiogiai nedalyvaudami savivalbos grupių veikloje, specialistai konsultuoja jų narius įvairiais klausimais, padeda išspręsti ne vieną problemą. Juk ir specialistų, ir savivalbos grupių tikslas tas pats – padėti kenčiančiam žmogui.

Lietuvos – Norvegijos projekte „Tėvai vienijasi prieš narkotikus“, kurio tikslas skatinti tėvus burtis į savivalbos grupes, be vartojančiųjų narkotikus artimųjų dalyvauja ir specialistai – gydytojai, psichologai, socialiniai darbuotojai, visuomet pasirengę padėti narkomanų artimiesiems, atsakyti į jų klausimus, konsultuoti. Patirtis rodo, kad šis bendradarbiavimas duoda didelę naudą.

Rita Vainauskienė

Gydytoja, Lietuvos – Norvegijos projekto

„Tėvai vienijasi prieš narkotikus“ koordinatorė Lietuvoje

REIKIA SKATINTI ŠEIMŲ, KURIŲ NARIAI VARTOJA NARKOTIKUS, INICIATYVĄ

Sparčiai plintanti Centrinėje ir Rytų Europoje narkomanija kelia didelę grėsmę vietos bendruomenėms, ypač jaunimui ir šeimoms. Tokios tarptautinės organizacijos, kaip Pasaulio sveikatos organizacija, Jungtinių Tautų narkotikų kontrolės programa (UNDCP), Europos Komisija bei įvairios nevyriausybinės organizacijos aktyviai įsitraukia į narkomanijos prevenciją bendruomenėje. Europos Tarybos Pompidou grupės 1997 – 2000 m. programoje buvo numatyta remti narkotikų poreikio mažinimo veiklą Centrinės ir Rytų Europos šalyse ir teikti prioritetą politikų bei specialistų mokymui. Tokiu būdu trečiasis sektorius liko nuošalyje. Tuo tarpu labai svarbu gerinti bendruomenių informuotumą, plėtoti ryšius, skatinti bendradarbiavimą ir į narkomanijos prevenciją įtraukti pačią bendruomenę. Remiant šeimų, kurių nariai vartoja narkotikus, iniciatyvą būtų prisidedama ir prie demokratinių bendruomenės struktūrų plėtojimo.

Istoriniu požiūriu Lietuvos, kaip ir daugelio Rytų Europos šalių visuomenė nebuvo pasirengusi narkomanijos „epidemijai“. Atsakomybės už socialines priemones ir sprendimus našta iš esmės tebeslegia vien politikų bei specialistų sektorių. Tačiau narkotikų problemos sprendimo negalima atsieti nuo pačių vartojančiųjų narkotikus bei jų artimųjų. Narkomanijos prevencijos priemonės turėtų apimti ir jaunus kvaišalų vartotojus, ir jų šeimas, kurias vienija ta pati problema. Tik tuomet, kai bendruomenėje rasis tam tikros struktūros, atitinkančios jos poreikius, bus galima

2001 metais projektą „Tėvai vienijasi prieš narkotikus“ Lietuvoje inicijavo Sveikatos apsaugos ministerijos vyriausioji specialistė gydytoja Ona Grimalauskienė ir Norvegijos *Parents in partnership* organizacijos vadovas p. Arne Schanche Andreassenas, turintis ilgametę narkomanijos prevencijos darbo patirtį Europos Taryboje. Projektui pritarė tuometinis Klaipėdos meras E. Gentvilas ir tuometinis sveikatos apsaugos viceministras E. Bartkevičius.

Projekto tikslas ir uždaviniai:

Vykdyti tėvų savivalbos grupių steigėjų (pradininkų) mokymą siekiant padidinti jų informuotumą narkomanijos prevencijos klausimais.

Mobilizuoti vietos žmonių, susijusių su narkotikų vartojimo problema, išteklius dirbti pagal šį projektą.

Steigti tėvų savivalbos grupes tokiu pagrindu, kad jos taptų vieta, kur tėvai galėtų atvirai ir pasitikėdami kalbėtis apie problemas, susijusias su narkotikų vartojimu, išsakyti savo lūkesčius.

Projekto vykdymas truko 6 mėnesius, jame dalyvavo 12 tėvų iš dviejų šalies miestų – Vilniaus ir Klaipėdos; tėvų mokymui buvo pasitelkti 4 specialistai, dirbantys narkomanijos prevencijos srityje. Sunkiausia buvo suburti tėvus, nes tie, kurių artimieji vartoja narkotikus, šiaip jau vengia viešumos, jiems sunku atvirai kalbėti apie tokias šeimos problemas, jie nesijaučia saugūs.

Projekto reikšmę geriausiai apibūdina pačių tėvų nuomonė:

„...anksčiau mes savivalbą suvokėme tik kaip susibūrimą tėvų, kurie nori padėti savo vaikams spręsti problemas, susijusias su jų sveikata...“

„...po kiekvieno užsiėmimo pajuntame palengvėjimą savo širdyse, nes išsikalbėję apie bėdas suprantame, jog esame ne vieni. Būdami kartu mes geriau jaučiamės...“

„...puiku, kad projekte dalyvauja tėvai iš kelių miestų; galime palyginti, kokiais keliais einame, ko verta pasimokyti iš kito patirties...“

„...anksčiau manėme, kad savivalba labiau susijusi su materialia parama, o dabar supratome, kiek daug lemia psichologijos, dvasios dalykai...“

„...bendraudamas su tėvais, ieškančiais pagalbos, tampa lyg ir terapeutu. Tik mokymų metu sužinojome, kad grupės lyderis neužsiima terapija...“

„...lektorės labai nuoširdžios, noriai dalijasi savo patirtimi. Praktiški dalykai, kaip suburti tėvų savivalbos grupę, kokios problemos gali kilti plėtojant grupės veiklą, buvo labai naudingi...“

Dėkojame projekto vadovams p. Arnei Schanchei Andrese-
nui, p. Carol Ann Cortese, lektorėms p. B. Huseby, p. A. Kvinge,
p. S. Talseth ir gyd. O. Grimalauskienei, dėjusiems daug pastan-
gų, kad šis projektas būtų įgyvendintas Lietuvoje.

Norėtuši atskirai padėkoti visoms projekte dalyvavusioms ma-
moms, kurios pasiryžo tapti savivalbos grupių steigėjomis, taip
pat visiems kitiems projekto dalyviams, talkinusiems sėkmin-
gam jo įgyvendinimui.

Spausdiname nedidelę ištrauką iš Astrid Kvinge knygos „Stipriau nei meilė“.

*Tu negali sukliudyti liūdesio paukščiams
Skrieti virš tavo galvos.
Tačiau tu gali jiems neleisti
Tavo plaukuose susisukti lizdo.*

Kinų patarlė

Žolė linksta, kai vėjas pučia.

Kinų patarlė

SONIA PALEIDO VANDENĮ Į KRIAUKLĘ. Kai tik ji panardino į vandenį pirmąją stiklinę, baltos muilo putos padengė rankas.

Siv įėjo iš svetainės ir paklausė: „Mama, ar tau padėti šluostyti?“. Nelaukdama atsakymo ji ištiesė ranką ir paėmė švarų virtuvės rankšluostį.

Vyras ir sūnus Tobijas sėdėjo svetainėje ir žiūrėjo televizijos laidą apie gamtą. Televizijos garsai maišėsi su triukšmu virtuvėje.

Jos stovėjo tylėdamos ir kartu plovė indus. Tai buvo gera tyła, kurią nutraukdavo tik trumpos pastabos, susijusios su plovimu: „Kur man jį padėti?“ ir „Tegul puodelis stovi ten, mes jį dažniausiai tiesiog apverčiame“.

Motina ir dukra plovė indus po sekmadienio vakarienės. Kasdienis ritualas, tik ne šioje šeimoje. Sonia jautė, kaip ją užplūsta džiaugsmas. Džiaugsmas... Kada paskutinį kartą jį jautė? Tik silpnas prisiminimas to, kas kadaise sudarė gyvenimo dalį. Tačiau dar niekada, niekada ji nejuto tokio visa apimančio džiaugsmo, kokį jaučia dabar. Sonia žinojo, kad jei nebūtų patyrusi didžiulio skausmo, jai niekada netektų patirti ir tokio džiaugsmo.

Sonia slapčia žvilgtelėjo į dukrą, kuri sąžiningai šluostė indus. Rimta ir susikaupusi ji šluostė gražųjį sriubos dubenį, paveldėtą iš močiutės. Jauna, veržli moteris, šiek tiek išblyškusi. Joks kitas vardas nei Siv* nebūtų jai labiau tikęs, pagalvojo mama. Ji buvo lyg liauna šakelė, linkstanti nuo menkiausio vėjo. Kai vėjas nurimsta, vėl atsitiesianti.

Šiuo metu vėjas jos dukters gyvenime buvo aprimęs. Ji vilkėjo šviesiai mėlynais džinsais ir baltais marškinėliais. Paprastas, mažas sidabro kryželis buvo vienintelis papuošalas. Stovėjo taip arti, kad Sonia galėjo ištiesti ranką ir paglostyti šviesius, lygius plaukus, tačiau ji nenorėjo sutrikdyti jautrios ir nuostabios nuotaikos. Galbūt per anksti ją liesti po to, kas nutiko.

Kai Sonia dabar žvelgė į dukrą, ji prisiminė mažą, rimtą mergaitę, kuri užsilipdavo ant kėdės ir padėdavo plauti indus. Dabar, kai Siv jau metus laiko nevartojo narkotikų, Sonia galėjo įžiūrėti panašumų tarp suaugusios Siv ir buvusio vaiko.

Paauglystės metais ji buvo neatpažįstamai pasikeitusi, nepasiekiami nei žodžiais, nei prisilietimu. Narkotikų paieška buvo tapusi gyvenimo tikslu. Ką jai teko patirti? Kaip motina galėjo suprasti gyvenimą, kuris buvo toks nepanašus į jos pačios? Ji net nenorėjo apie tai žinoti. Sonia troško žvelgti į priekį ir tikėti, kad tas skausmingas metas jau visiems laikams praėjo.

Anksčiau, kai motina maldavo dukrą liautis vartoti narkotikus, ši tik pažvelgdavo į ją rimtu žvilgsniu ir sakydavo: „Aš noriu tokio pašėlusio gyvenimo, argi tu to nesupranti?“ Tačiau kuri motina gali suprasti, kad jos dukra trokšta gyventi tarp kvaišalų ir nuopuolio?

Laimei, dukters gyvenime atėjo momentas, kai ji daugiau nebenorėjo taip gyventi ir pati pasiryžo gydytis.

Kaip lengva patekti į kvaišalų liūną ir kaip beprotiškai sudėtinga vėliau iš jo išsikapstyti!

* „siv“ norvegų kalba reiškia „nendré“

Buvo aplankyta daugybė gydymo įstaigų ir patirta daugybė nesėkmių, kol Siv surado vietą, kurioje gyvena dabar. Nepaisant skeptiško motinos požiūrio, būtent Evangelijos centras tapo ta vieta. Ten Siv gyvena jau daugiau nei metus. Ir nė karto nepalūžo!

Po kavos Siv turėjo grįžti į „namus“. Dar mažiausiai vienerius metus jai teks ten gyventi, kol galės grįžti į normalų gyvenimą.

„Jėzus mane priėmė, mama“, – pasakė ji, kai motina kartą paklausė, kas gi nutiko, kad jai pradėjo taip sektis. Motina kiek sutriko: ar tai ne nauja kvaišalų forma?

Per praeitas Kalėdas Siv panoro nedidelio sidabrinio kryželio. Sonia ir jos vyras jautėsi keistai, net gerokai drovėjosi, kai teko užėti į juvelyrinę parduotuvę ir paprašyti sidabrinio kryželio su grandinėle. Nė vienas iš jų nelaikė savęs krikščioniu, tačiau jie pasakė vienas kitam: visa, kas sulaukys Siv nuo narkotikų, yra palaima.

Kiek laiko tęsis šis atsivertimas? Apie tai Sonia nedrįso pagalvoti. Ji neišvertė dar vienos Siv nesėkmės. Jai darėsi baisu vien nuo tokios minties.

Atrodė, lyg Siv būtų atspėjusi jos mintis. Kai paskutinis puodas buvo padėtas į vietą, ji priėjo prie motinos ir uždėjo savo ranką ant jos rankos. Liesa, mažytė ranka ant šiltos ir nuo plovimo vis dar paraudusios motinos rankos. Žvilgsnis, kuriuo Siv žvelgė į Sonią, buvo kupinas didžiulės ramybės ir meilės motinai.

Niekas nebuvo ištarta. Jie ir šiaip nebuvo daugiakalbė šeima. Dukters žvilgsnis vėl privertė Sonią pajusti džiaugsmą, srūvantį jos kūnu.

Džiaugsmas, kurį beveik sunku pakelti. Kartu plauti indus. Motina ir dukra. Kaip bet kurioje tikroje šeimoje.

MARIJA ATVĖRĖ LAUKUJES DURIS ir skubiai įžengė į svetainę, kad išjungtų griaudėjančią muziką. Koridoriuje, perrėk-

damas visą triukšmą, skambėjo telefonas. Ji čiupo ragelį vien tam, kad išgirstų įniršusios kaimynės balsą: „Fredis, arba tu akimirkšniu pritildai muziką, arba aš skambinu į policiją“. Ji įsivaizdavo nustėrusį ponios Hansen veidą, kai ši išgirdo jos, o ne ramų Fredžio atsakymą „Minutę, aš ją tuoj pritildysiu“.

„*Jeg skjuter en meter, jeg kavar en ol*“*, – kimus dainininko balsas vibravo ore. Drebančia ranka ji išjungė grotuvą.

Matyt, kažkas ypatinga buvo jos balse, kai ji pasakė, jog visi išeitų. Šįkart ant jos nepasipylė triukšmingų ir grasinančių protestų banga. Jiems netvirtais žingsniais einant iš buto girdėjosi tik tylus keiksnojimas. Ji greitai nužvelgė kambarį. Niekas nesudaužyta ir nesugadinta. Jokių išvartytų kėdžių ar naujų peilio žymių ant stalo.

Namai, anksčiau buvę jos pasididžiavimas, tapo narkomanų lankymosi vieta, joje rinkosi bjauriausi atstumtojo, nusikalstamo jaunimo atstovai, kurių priešakyje – jos sūnus Fredis. Jie pavertė namus lindyne. Kasdien ji bijodavo grįžti namo.

Atvėrė langą ir pajuto kaip gairus pavasario oras maišosi su vimdančiu hašišo dvoku. Tai buvo lyg dviejų pasaulių sankirta. Nuopuolis čia, viduje, ir pavasaris lauke. Marija priglaudė kaktą prie vėsaus lango stiklo ir staiga suprato: RIBA PASIEKTA.

Ji įtraukė į plaučius pavasariško oro ir pajuto, kiek gyvenimo prarasta veltui. Tiek laiko ji gyveno vien sūnui! Retos jo sėkmės buvo jos sėkmės. O nesėkmių pasitaikydavo vis dažniau ir dažniau...

Ji ir vėl buvo suradusi jam gydymo įstaigą, tačiau Fredis tik vyptelėjo, tai išgirdęs. Jam, po velnių, nereikia jokios pagalbos. Jis pats gali susitvarkyti. Viskas, ką jam pastaruoju metu pavyko sutvarkyti, tai eilinė narkotikų dozė, – liūdnai pagalvojo ji.

Kai Fredis vėlai vakare grįžo namo, šį kartą pakankamai

* *Ištrauka iš švediškos dainos*

blaivus, kad žodžiai pasiektų jo sąmonę, ji trumpai pranešė, kad šios savaitės ketvirtadienis bus paskutinė jo diena namuose. Jis privalėjo išeiti. Vieta gydymo įstaigoje laukia iki penktadienio. Ar sutiks gydytis, ar ne, pasirinkti reikės jam, o ne jai.

Kiekvieną dieną ji primindavo sūnui, kad ketvirtadienis – paskutinė jo diena namuose. Fredis galėjo pasirinkti: ligoninė arba gatvė. Motina mėgino jam paaiškinti, kad myli jį ir linki tik gera. Pamažu pajuto, kad Fredis suvokia, jog ji kalba rimtai, ir tai teikė viltį, kad jis savo noru išeis iš namų.

Ketvirtadienį, kai Marija grįžo iš darbo namo, butą rado tuščią. Fredžio nebuvo namie. Ji nubėgo prie lango ir pamatė susikūpinusį berniuką ilgais plaukais ir nutrintais džinsais, su polietileno maišeliu rankoje žingsniuojantį tolyn nuo namų.

Sūnaus vaizdas ją sukrėtė. Jis atrodė toks bejėgis ir jaunas. Ji negalėjo šito pakelti – kokia ji motina, jei išvaro iš namų savo sūnų? Atvėrė langą, kad pašauktų jį atgal, tačiau kažkas ją sulaikė.

Marija niekaip nesuprato, kas jai suteikė jėgų nepašaukti Fredžio grįžti namo. Galbūt savisaugos instinktas? O gal meilė sūnui?

Tai nebuvo lengviausia išeitis. Atvirkščiai, visų sunkiausia.

Priedas

(Solbjørg Talseth parengta medžiaga savivalbos grupės užsiėmimams)

Pagrindinė savivalbos idėja

... kiekviename žmoguje slypi vidiniai ištekliai, kuriuos sužadinus galima laipsniškai keisti savo gyvenimą...

Savivalbos apibrėžimas

...tai gebėjimas panaudoti savo galimybes, rasti savyje vidinių išteklių, prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir pačiam jį kreipti norima linkme.

- Savivalbos atspirties taškas – Jūsų paties (Jūsų gyvenimo) problema.**
- Padėti sau pačiam reiškia tapti aktyviu savo gyvenimo dalyviu, o ne vien pasyviai laukti kitų pagalbos.**
- Padėti sau – tai pradėti keistis.**

Savigalba

Vidinių jėgų sutelkimas

**Tai procesas, apimantis vidinių išteklių
sužadinimą
ir sustiprinimą, be kurių neįmanoma deramai
įvertinti savo problemų.**

**Vidinių išteklių sutelkimas gali padėti geriau
tvarkyti savo kasdienį gyvenimą.**

***Pripažinti savo problemas ir suteikti sau galimybę
sutelkti išteklius tam, kad sėkmingiau įveiktume
gyvenimo kasdienybę...***

Savigalba – procesas, kuriam vykstant išmokstame:

- Paprašyti pagalbos.**
- Priimti pagalbą.**
- Išdrįsti būti savimi.**
- Įvardyti SAVO problemą.**
- Nustatyti elgesio ribas sau ir kitiems.**
- Laikytis šių ribų.**

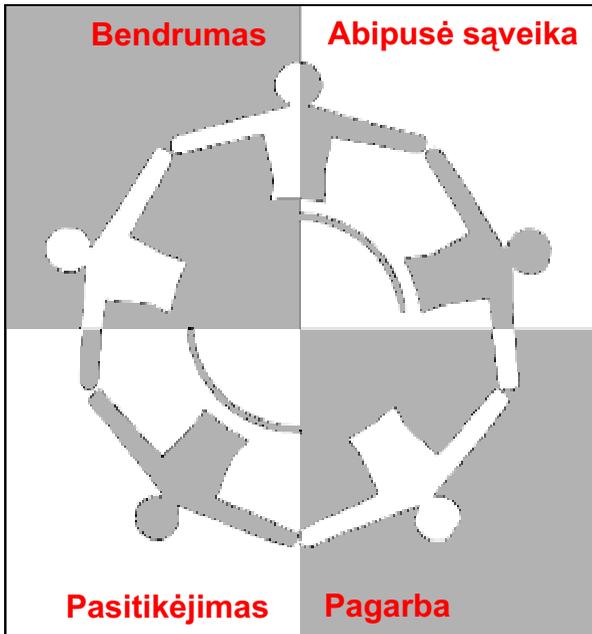
**Mano problema
tampa postūmiu
keistis**

Savigalbos metodas

**Dėmesys sutelkiamas į save, savo
problemos atžvilgiu.**

„Kaip aš leidžiuosi paveikiamas šios problemos?“

Kas yra savivalbos grupė?



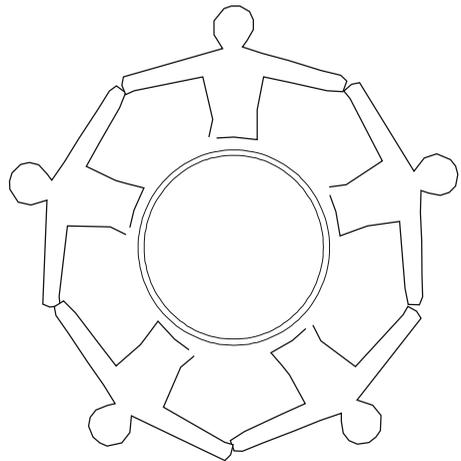
Savigalbos grupė

Kuo savivalbos grupė gali padėti?

Įveikti problemą reiškia išmokti gyventi su ja

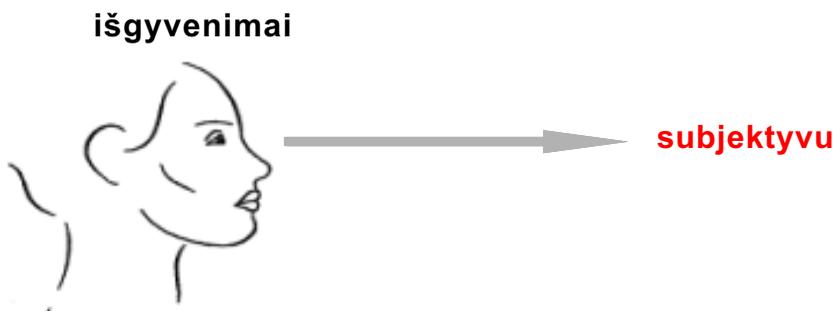
- ❑ **Sąmoningumas – atsakomybės mobilizavimas.**
- ❑ **Galimybė daryti įtaką savo gyvenimo būklei.**
- ❑ **Rūpinimasis savo psichikos sveikata – kova su tokiais jausmais, kaip:**

**kaltė,
bejėgiškumas,
nerimas,
baimė,
vieniškumas,
neviltis.**



Savigalbos metodus

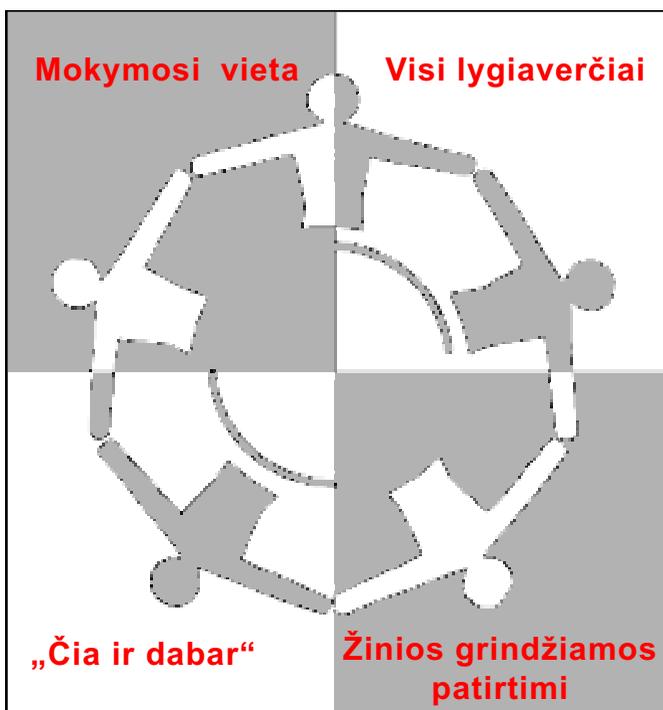
Savigalbos atspirties taškas –
Jūsų išgyvenimai



Kiekvieno išgyvenimai yra realūs!

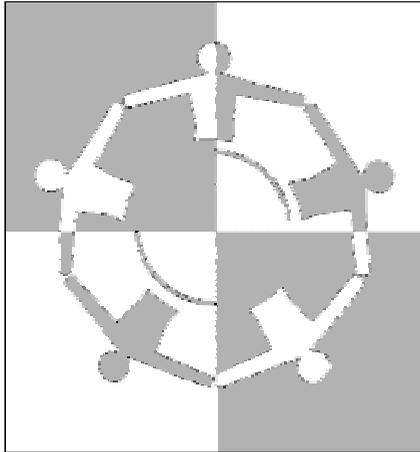
**Pasinaudokite tuo, kaip Jūs patys suvokiate
savo problemą**

Kas yra savivalbos grupė?



**Asmeniui,
turinčiam problemą, reikalinga motyvacija ir
noras keistis**

Savigalba suteikia galimybę



Savigalbos metodas

Trys svarbūs elementai

- Įsisąmoninimas
- Darbas su savimi
- Veiksmas

Savigalbos metodas

Savo gyvenimo šeimininkas

**Savo problemų
suvokimas
(įsisąmoninimas)**



**Atsakomybė
(darbas su savimi)**

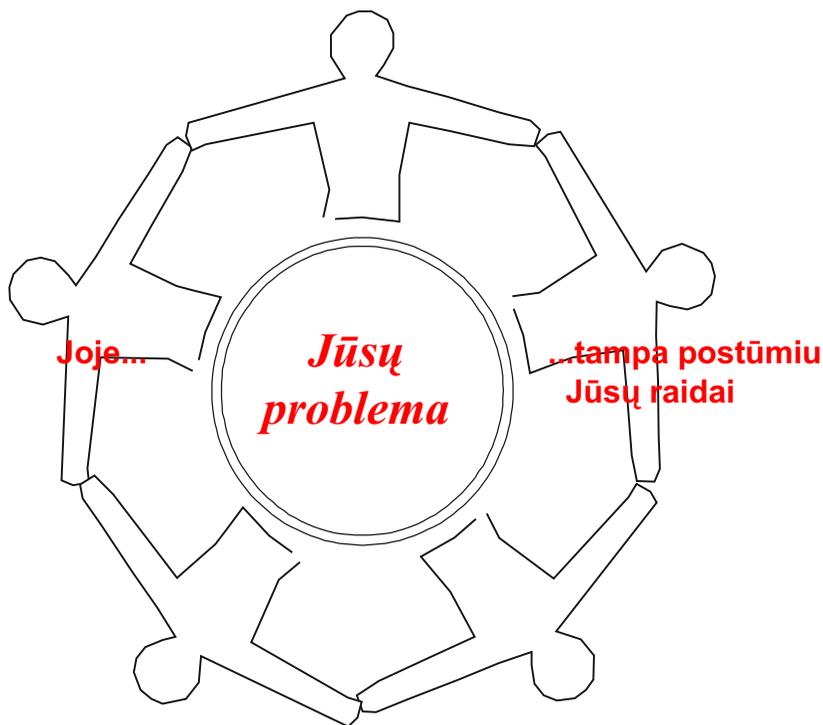


**Galimybė
(veiksmas)**

**Galimybė keistis
(jausmų pokyčiai)**

**Savo problemą, kaip ir savo gyvenimą,
valdau aš pats!**

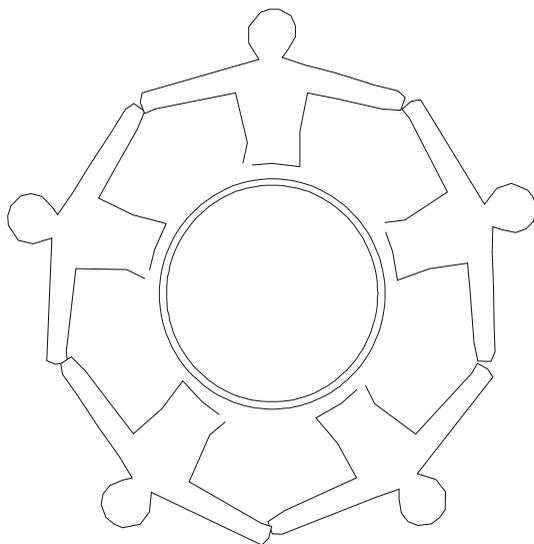
Kas vyksta savivalbos grupėje?



Tikrovē: išgyvenimai

- ❑ **Visų grupės narių išgyvenimai yra realūs.**
- ❑ **Svarbus kiekvieno indėlis į grupės veiklą.**
- ❑ **Gerbiama kiekvieno grupės nario išgyvenimai.**

Skirtumai = varomoji jėga



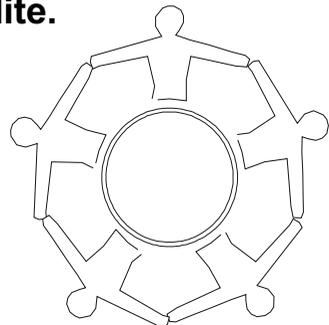
Savigalba

Ne visas problemas ar konfliktus galima greitai ir galutinai išspręsti.

Svarbiausia – keistis...

Kaip pradėti?

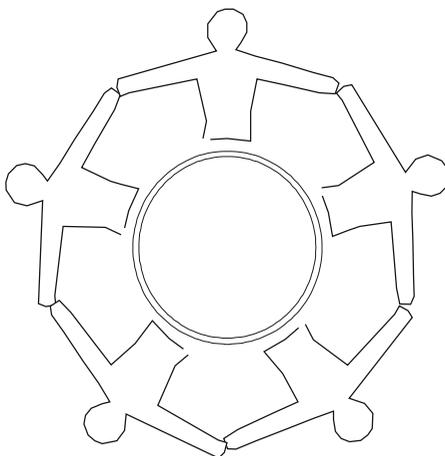
- ❑ **Pradėkite nuo kiekvieno grupės nario:**
„kaip jaučiuosi čia ir dabar?“
„mano lūkesčiai tampa mano motyvacija.“
- ❑ **Perteikite tai, ką kiekvienas jaučiate šią akimirką:**
Jūsų mintys;
Jūsų jausmai.
- ❑ **Nevenkite akistatos su pačiu savimi:**
nesakykite daugiau nei galite.



Kaip pradėti?

- Kaip man sekasi?
- Ką jaučiu būtent dabar?
- Kaip leidžiuosi paveikiamas to, kas su manimi dabar vyksta?

Pokyčiai prasideda, kai grupės dalyviai veikia atsižvelgdami į savo jausmus esamu momentu.

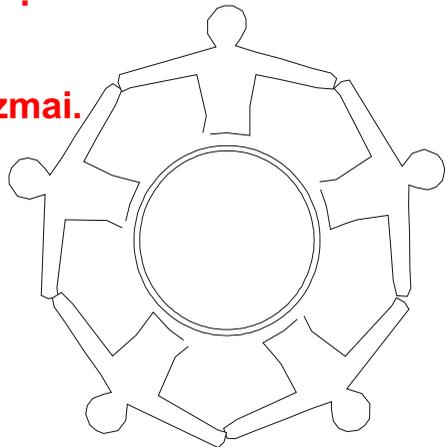


Grupės veiklos „akligatviai“

- Kalbama apie dalykus, kurie su Jumis nėra tiesiogiai susiję.
- „Skundų grupė“.
- „Diskusijų forumas“ – teminė grupė.
- Gausūs patarimai.
- Grupuočių susidarymas.
- „Malonaus pasisėdėjimo klubas“.

Įvairūs grupės veiklos etapai

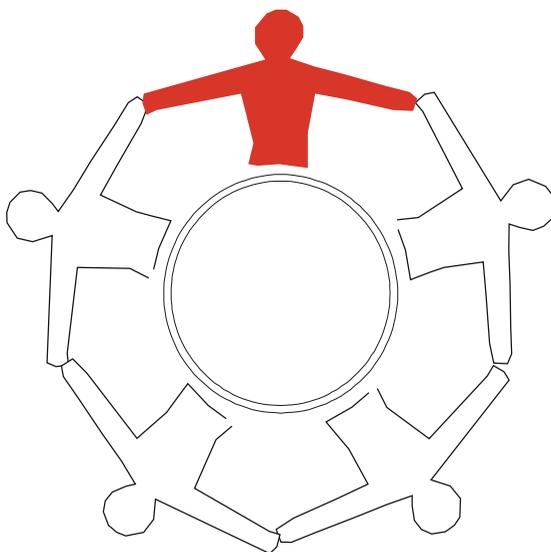
- Atsargumas.
- Mandagumas.
- Pasakojimų etapas.
- „Lyderių medžioklė“.
- „Rožinė idilė“.
- Apsaugos mechanizmai.
- Kova dėl valdžios.
- Noras išsiskirstyti.
- „Pabudimas“.
- „Subrendimas“.



Tapkite grupės pradininku!

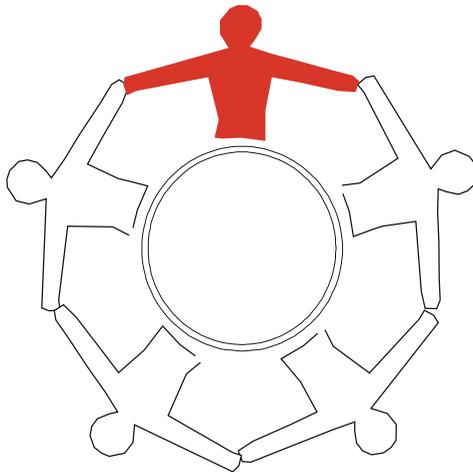
Pradininkui svarbu:

- turėti motyvaciją;
- dalytis žiniomis apie jame vykstančius pokyčius;
- perteikti savigalbos esmę ir patirtį.



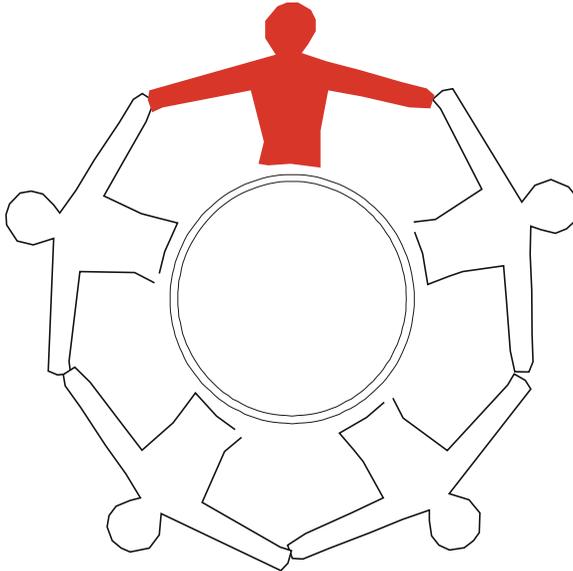
Pradininko vaidmuo

- Pakviesti į pirmąjį susirinkimą ir jį organizuoti;
- Rasti patalpas pirmiesiems susirinkimams;
- Dalyvauti pirmuosiuose 4-6 grupės susirinkimuose;
- Perteikti pagrindinę savivalbos idėją ir patirtį;
- Išdrįsti kiekvieną akimirką būti pačiu savimi ir naudotis savivalba;
- Remtis Jums vykstančiais procesais, nevengti išsakyti savo skausmą.



Geras grupės veiklos pradininkas

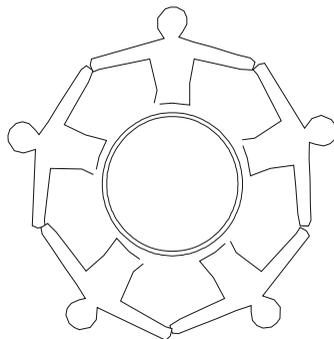
- Suvokia savigalbos esmę.
- Turi patirties – žino, kad tai padeda.
- Išdrįsta pasidalyti mintimis apie savo vidinę raidą ir dalyvauja grupės veikloje drauge su kitais.
- Drįsta abejoti ir žino nesąs visagalis;
- Iš „vadovo“ virsta eiliniu grupės nariu.



Keletas esminių faktų apie savigalbos grupes

- 4 – 8 dalyviai.
 - Dalyvauja ir vyrai, ir moterys.
 - Du veiklos pradininkai.
 - Ne per daug skirtingas dalyvių amžius.
 - Užsiėmimai kiekvieną savaitę.
 - Patalpos.
-

- 2 valandų trukmės užsiėmimai.
- Darbas be vadovų.
- Grupės uždarumas.
- Kuklios vaišės.
- Pasižadėjimas dėl konfidencialumo.
- Lankomumas.



Leidinį parėmė Norvegijos užsienio reikalų ministerija

Už autorių teisių pažeidimus atsakingi autoriai