



SPĒKA PAKA



ATBALSTA GRUPAS – PIEREDZE, KAS PALĪDZI!

„Cik gan daudz nav tādu cilvēku, kuri ir apstājušies tikai tādēļ,
ka tik maz ir bijis to, kuri saka – turpini?” - C.Svindols



KAS IR ATBALSTA GRUPAS?

Atbalsta grupās sanāc kopā cilvēki ar līdzīgām pārdomām un neatbildētiem jautājumiem, kuri vēlas rast labāku risinājumu sarežģītās dzīves situācijās, gūt sev nozīmīgas atziņas un savas personības pilnveidošanos mijiedarbībā ar citiem cilvēkiem.

Atbalsta grupas ir viens no efektīvākajiem, lētākajiem un nepieciešamākajiem cilvēku savstarpējās palīdzības pakalpojumiem. Tās ir grupas, kurās tiek dotas iespējas ikvienam dalībniekam līdzdarboties, dalīties pieredzē, izteikt savas izjūtas, emocijas, pārrunāt problēmas un grūtības, iemācīties uzklaust citus, uzlabot attiecības, iemācīties sadzīvot ar zaudējumu, celt pašcieņu un pašapziņu, pilnveidoties, rast spēku, atjaunot ticību un cerības, uzlabot savas dzīves kvalitāti.



KĀ NOTIEK ATBALSTA GRUPA?

Atbalsta grupu lielākoties vada profesionālis, bet tā var veidoties arī kā pašpalīdzības grupu, kuru vada apmācīts grupas dalībnieks. Atbalsta grupa var kļūt par izglītošanās un informācijas grupu, kuras dalībnieki vēlas gūt jaunas zināšanas, pieaicinot dažādus lektorus.

Atšķirties var arī atbalsta grupas formāts:

- Slēgta grupa, kurā dalībnieku sastāvs nemainās;
- Atvērta grupa, kurā nāk klāt jauni dalībnieki / aiziet esošie.



VAI BŪŠU ANONĪMS?

Grupas vadītājs un dalībnieki, protams, vēlēšies zināt, kā Tevi sauc, kas esi un kas Tevi satrauc, tomēr visbūtiskāk, ka atbalsta grupā ikviens var justies droši, jo tiek ievērota konfidencialitāte. Kas tiek runāts atbalsta grupas ietvaros, tur arī paliek!

Piedaloties atbalsta grupā cilvēkam ir iespēja meklēt atbildes uz daudziem sev neskaidriem jautājumiem, tomēr katrs pats ir atbildīgs par to, cik daudz pats vēlas dot un gūt.



CIK BIEŽI NOTIEK ATBALSTA GRUPAS?

Grupas ieteicams apmeklēt divas reizes mēnesī, un tās var ilgt no dažiem mēnešiem līdz vairākiem gadiem, vēlams dalībnieku skaits grupā 7 – 12 cilvēki.

Atbalsta grupā ieteicams piedalīties diagnozes uzstādīšanas, ārstēšanas, un pēc ārstēšanas (kontroles) laikā, pēc psihosociālās rehabilitācijas. Taču viens no galvenajiem priekšnosacījums – apziņa, ka ir nepieciešams atbalsts!

UZZINI VAIRĀK!

Arī Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība organizē atbalsta grupas pacientiem un viņu tuviniekiem gan Rīgā, gan reģionos!

Ienāc mūsu mājas lapā www.dzivibaskoks.lv un uzzini vairāk!

Informatīvo izdevumu sagatavojuši:

Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība „Dzīvības koks” sērijas „Spēka paka” ietvaros.

Uzzini vairāk par biedrības darbību, aktivitātēm un iespējām iesaistīties – ienāc:

www.dzivibaskoks.lv



SPĒKA PAKA

Kas ir „Spēka paka”?

„Spēka paka” ir piecu informatīvo izdevumu sērija par jautājumiem, kas var kļūt aktuāli, uzzinot diagnozi „vēzis”, gan pacientiem, gan viņu tuviniekiem.



Eiropas Komisija pret krūts vēzi
EUROPA DONNA dalīborganizācija
www.europadonna.lv



Dzīvības koks
Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība
www.dzivibaskoks.lv

MEKLĒ MŪS ARĪ:

