

Sebezkušnostní podpůrná skupina pro studenty UK

Selbsterfahrungs- und Unterstützungsgruppe für Studenten der Karlsuniversität

Koncept

Kromě individuální práce se studenty byla ze strany UK poptávka po semestrální skupině na podporu zvládnání zátěže. Vzhledem k pandemii jsme se přesunuli do online prostoru.

Zvolili jsme semestrální, zážitkovou formu pro skupinu až 15 studentů se specifickými studijními potřebami a nabídli jsme ji i ostatním studentům.

V rámci pravidel se odlišujeme od psychoterapeutické skupiny, nepracujeme se skupinovou dynamikou.

Používáme sdílení, techniky pozornosti k tělu a rozhýbávání.

Konzept

Plán skupiny

Plan der Gruppe

Měli jsme 9-10 setkání, na kterých jsme postupně budovali bezpečí (první 3-4 setkání), prohlubovali kontakt se sebou a svými zdroji a na závěr zkoumali možnosti praktického využití v životech účastníků.

Tématicky jsme se zabývali problematikou období vynořující se dospělosti při studiu na VŠ, ke kterým patří i zvládání zátěže a kontakt s vlastními zdroji.

Podporovali jsme sdílení zážitků účastníků ze cvičení, jak dané téma vnímají ve svém životě, i jak se měli mezi setkáními.

Cvičení stála na teorii biosyntézy, ať už v práci s tělem, imaginaci, kresebných technikách, práci s textem.

Výzvy

Herausforderungen

Komunikace online - není slyšet, seká se video, chodí s mobilem po bytě

Tělesná cvičení a imaginace v online prostředí - na účastníky není občas vidět, nelze je vzbudit, nemáme možnost se o ně postarat v případě krize

Nedodržování pravidel komunikace - účastníci se hodnotí navzájem, interpretují si, vypínají si video, do prostoru vchází jejich spolubydlící

Přínosy

Gewinne

Ze zpětné vazby účastníků:

sdílení a možnost alespoň omezeného kontaktu

pocit důvěry, respektu a blízkosti s ostatními, psychická vzpruha, struktura a řád,
lepší pochopení pro druhé lidi

sebepoznání, všímavost k sobě, schopnost relaxovat

témata pro další práci na sobě

Směřování do budoucna

Změny programu na základě dotazníků zpětné vazby a supervizního vedení

Přesun do formy mimo online prostor

Skupina pro podporu zaměstnanců UK, zahraničních studentů

Ausrichtung für die Zukunft