

Podpůrná online skupina v koronavirové době / Onlinehilfsgruppe in Corona-Zeiten

Profesní a poradenské centrum
MENDELU / Berufs- und
Beratungszentrum MENDELU



PhDr. Zdeňka Hort, Ph.D.

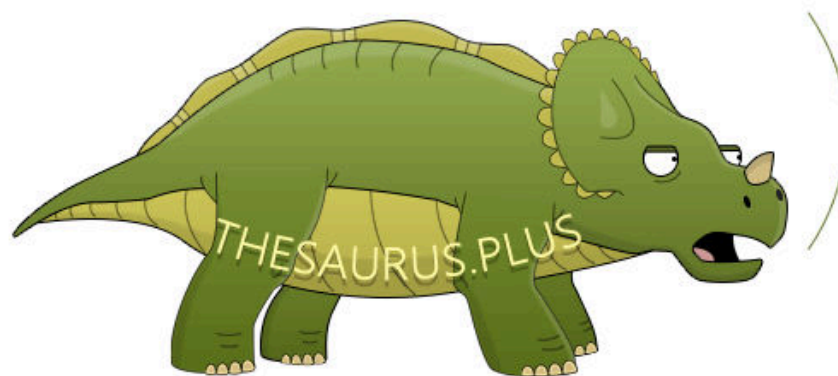
Mgr. Barbora Šímová

Od encounterových skupin aneb jak to všechno začalo

- ~~encounter~~ = setkání
- sebezkušenostní, podpůrné nebo pohovorové skupiny
- Carl Rogers. 60. léta 20. století

synonyms for encounter group:

support system, family, safety net, therapy, friends,
morale boosters, self-help group, support group, group,
forum



Let's talk



„Jedinou podmínkou je být člověkem“

(Rogers, C. Rogers on Encounter groups. New York: Harper a Row, 1970. 172 s.)

„Die einzige Bedingung ist es, Mensch zu sein“

Encounterové skupiny

- odpovídají na potřebu, aby nám bylo nasloucháno, abychom byli pochopeni, někam patřili, dostali podporu a byli součástí komunity
- jsou nestrukturované, je dán pouze časový rámeček setkání, podnětem k diskusi může být cokoliv, cíl a téma vyplývají ze spontánního skupinového dění, z aktuálního procesu
- do diskuze není nikdo nucen a za její průběh jsou všichni zodpovědní rovným dílem – staví se na důvěře v jednotlivce a skupinu, přítomnosti tady a teď, autenticitě, otevřené komunikaci

Encounter-Gruppen

Podpůrné a svépomocné skupiny

- jsou založené na vzájemném sdílení účastníků, v bezpečném prostředí umožňují objevovat dostupné zdroje pomoci a podpory, nabízení strategií řešení, vlastních osvědčených návrhů či učení ze zkušeností druhých
- napomáhají v adaptaci na obtížnou situaci
- již vědomí, že nejsou ve své situaci sami, samo o sobě přináší úlevu

Unterstützungs- und Selbsthilfegruppen



Let's talk

Časový rámec - jak to pokračovalo

Podzim 2020: snaha podpořit VŠ studenty ve zvládnání obtížných situací spojených s pandemií, s nedostatkem kontaktu, ztrátou motivace a navyšujícím se počtem zájemců o poradenství - myšlenka založit otevřenou podpůrnou skupinu online

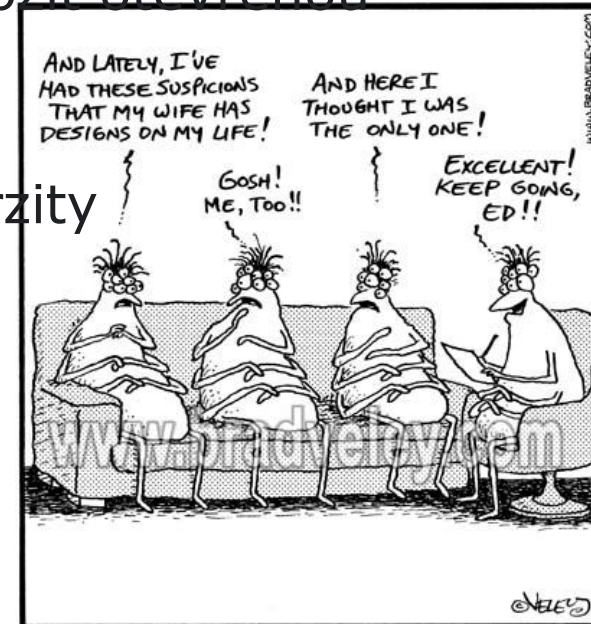
Pro koho: studenty Mendelovy univerzity

Rytmus setkávání: **1x 14 dní**

Kdy: v pondělí od **19:00-20:30**

Květen 2021: realizováno **15 setkání**

Zeitraumen – wie ging es weiter



Support group therapy for male black widow spiders.

Jak to probíhá

- charakter **otevřené skupiny** - účastník do ní může kdykoliv vstoupit a kdykoliv z ní vystoupit, členství je

dobrovolné

- vytvořily jsme **Tým** v MSteamsech, kam zájemce postupně přidáváme (aktuálně 40 členů) a kde vytváříme

jednotlivé události

- studenti se přihlašují, pokud chtějí – máme **pravidelné, občasné i „jednorázové“ účastníky**

- několik dní předem posíláme ohlédnutí za minulým setkáním, **pozvánku** na další a někdy další instrukce

- účastníci mohou mezi sebou komunikovat nebo sdílet v chatu (i mimo setkání)

- pro někoho je užitečné už jen samotné povědomí o možnosti podpory, že se může zúčastnit, kdyby "něco"

Wie läuft das ab



Jak to probíhá: pozvánka

Chcete udělat něco pro sebe a své duševní zdraví? Splňte následující tři 3 výzvy:

- **Všímavě jezte.**
- **Vyvenčete psa z útulku.**
- **Běžte ven s knihou na slunce a nacheťte vitamin D a pár offline stran**

A výsledky s námi nasdílejte na dalším setkání online podpůrné univerzitní skupiny otevřené všem studentům MENDELU. Otevřené tomu, co Vás trápí, těší anebo zajímá, co chcete sdílet s ostatními.

Nemusíte si nic (dalšího) připravovat, kromě pohodlného a klidného místa k povídání a trochy prostoru kolem sebe na úvodní progresivní relaxaci. Na posledním setkání jsme mluvili o tom, jak si organizujeme den (pomodoro, focus-to-do, forest-stay focused, sticky notes, tabule a kolíčky), protože: když máme plán, na

konci dne se můžeme pochválit za to, že jsme ho naplnili a byli úspěšní! Také jsme mluvili o tom, jak odpočíváme a jak komplikovaně navazujeme kontakty online (hrájeme online deskovky, "potkáme se" na webinářích, tindrů či jinde, pišeme si a pak korzujeme s kafeem to go). Jsme zvědaví, co to bude tentokrát?

Inspirujme se vzájemně. Najdeme podporu sami v sobě a zvládněme to co nejlépe.

Těšíme se v pondělí

Bára a Zdeňka

Wie läuft das ab: die Einladung



Jak to probíhá

Struktura:

- přivítání, představení
- zopakování pravidla (nesdílení mimo skupinu, zapnuté kamery, vypnuté mikrofony, stop)
- relaxace (zakotvení, všímavé jedení, protažení)
- samotná diskuse (moderovaná psycholožkami PPC, spíše neřízená)
- závěr, rozloučení, výzvy do příště:)

Wie läuft das ab: Struktur



Let's talk

Jak to probíhá

Pravidla:

- mlčenlivost - co se tu řekne, zůstane tady
- pravidlo STOP – kdykoli se mohu stáhnout, dát najevo, že již nechci mluvit
- způsob komunikace – zaplé kamery, vyplé mikrofony, pokud nemluvíme

Wie läuft das ab: Regeln



Řešená témata

- většinou vyplynou v průběhu
- organizace života, sladování školy, práce a volného času
- ztráta motivace, zájmu o studium
- životospráva, nedostatek pohybu
- nedostatek kontaktu s druhými, navazování vztahů online, hledání bezpečné formy kontaktu
- stres ze zkoušek online
- obavy z přítomnosti a budoucnosti
- sebevědomí, sebehodnota
- vánoce strávené v karanténě

Besprochene Themen



Zkušenosti s vedením

Leitungserfahrungen

-

- intenzivní práce před i po skupině
- propagace, emaily, komunikace s členy, intervize...
- potřeba víc řídit situaci v online prostoru
- studenti málo zvyklí na to se vidět F2F a mluvit spolu v online prostředí

+

- přesnější představa toho, co účastníci řeší, čím žijí, jak to prožívají a co potřebují
- možnost lépe zacílit a ušít "na míru" další aktivity
- možnost "zpropagovat" naše další aktivity



Možnosti využití do budoucna

- možnost pokračovat v následujícím akademickém roce
- vytvořit obdobnou skupinu pro zahraniční studenty
- vytvořit skupinu zaměřenou specificky na konkrétní témata, např. úzkosti a deprese, prokrastinátoři, sebevědomí

Möglichkeiten der Nutzung für die Zukunft

Děkujeme za pozornost

**Wir danken für die
Aufmerksamkeit**

