

Група Добробут/ well-being groups / trivselsgrupper

Попередня структура для ознайомлення:

Групи Добробуту – це простір підтримки, який створюють та підтримують волонтери. У групі Добробуту учасники можуть відкрито та вільно висловлювати думки та почуття. Щоб допомогти заснувати та підтримувати групи, ми рекомендуємо, щоб ви пройшли 6-7-годинний курс першої психологічної допомоги або мали подібний досвід, щоб ви були готові допомогти людям, які мають емоційні реакції, заспокоїтися та обмінятися думками про тему з іншими людьми.

Групи відкриті для всіх охочих – немає обов'язку з'являтися на всі зустрічі. Групи засновані на принципі «рівний - рівному»: учасники зустрічаються та обговорюють конкретне відео на тему. Нове відео вибирається для наступного разу перед зустріччю, щоб фасилітатор міг анонсувати тему для наступної зустрічі групи. Учасники можуть обмінюватися думками та ідеями щодо відео – особливо зосереджуючись на тому, як піклуватися про себе (та про інших).

Спостереження фасилітатора після сеансу групи Добробут мають важливе значення для забезпечення власного спокою фасилітатора!

Роздатковий матеріал для фасилітаторів

Групи допомоги переселенцям з України, які проживають у Данії.

Підґрунтя для діяльності:

Багато переміщених осіб з України пояснюють, що їм потрібен простір, щоб поговорити про виклики та стреси, які вони відчувають як переміщені українці в Данії. Така група дозволить українцям зустрітися, щоб поговорити про стресові фактори, пов'язані з переміщенням, як-от розлука з друзями та сім'єю, перебування в дуже різних життєвих обставинах і переживання проблем, таких як стрес або проблеми зі сном, намагаючись орієнтуватися в новому стані в новій країні.

Мета: створити простір, де атмосфера сприятиме прийняттю та нормалізації почуттів і думок під час розмов за принципом «рівний - рівному» про інформацію та інструменти, представлені у відео на сайті добробуту: www.rodekors.dk/ДОБРОБУТ. Відео функціонують як загальний третій канал для учасників.

Сприяння: провідна підтримка волонтерів «рівний — рівному».

Метою груп добробуту є:

- Запропонувати українцям в Данії безпечний простір за принципом "рівний - рівному", де ви можете обмінятися думками про те, як зміцнити ментальне здоров'я та добробут – на основі обговорення відео з сайту.
- Сприяти розвитку навичок підтримки у важкі часи, але не замінити терапію чи лікування.
- Нормалізувати реакції на наслідки переміщення та життя в нових обставинах.
- Поділитися думками, ідеями та пропозиціями щодо того, як впоратися з ситуацією (боротися зі стресом і занепокоєнням) і подбати про себе та інших (відео є каталізатором для розмов).

Зустрічі групи мають однакову структуру:

Початок зустрічі:

- Учасники збираються, їх вітають фасилітатори-волонтери – переконайтеся, що всіх учасників зустрічають індивідуально, щоб вони почувалися в безпеці.
- Серія презентацій (ім'я, вік, як довго ви живете в Данії, а також деякі інші факти, наприклад цікаві факти чи хобі).
- Представте програму зустрічі та сьогоденну тему та запитайте, чого учасники очікують сьогодні/що змусило вас приєднатися до сьогоднішньої сесії?
- Основні правила пояснюються та вивішуються на стіні. Попросіть учасників висловити думку щодо основних правил.
- Підкресліть, що мета групи полягає в тому, щоб надати простір для обміну різними проблемами в повсякденному житті та тим, як з ними жити, а не в тому, щоб домовитися чи вирішити конкретні питання.
- Також повідомте, що це не «групова терапія», а просто простір для обміну думками та техніками розв'язання проблем.

Перебіг зустрічі

- Група переглядає вибране відео та обговорює питання по одному.
- Учасники діляться один з одним ідеями та пропозиціями щодо кожного питання.
- Якщо учасників багато, ви можете запропонувати учасникам обговорити питання в менших групах і попросити зробити підсумки на пленарному засіданні.

Закриття зустрічі:

- Сесія завершується подякою учасникам за те, що вони поділилися своїми думками та підсумовують тему сесії (і психопедагогічними зауваженнями, як-от посилання на сайт добробуту для отримання додаткової інформації або направлення когось, хто потребує спеціалізованої допомоги, до лікаря загальної практики).
- Попросіть відгук про зустріч; чи варто щось змінити для наступної розмови?
- Обов'язково вкажіть час і місце наступної зустрічі та її тему.
- Намагайтеся узгоджувати одне і теж час та місце зустрічі

Фасилітатор підсумовує після зустрічі:

Важливо робити підсумки після сеансу, опрацювати досвід, поміркувати над тим, що було обговорено і подбати про самопочуття волонтерів. Ці запитання можуть допомогти фасилітаторам обміркувати та опрацювати:

- Яке самопочуття після сесії? (перевірити на власних емоціях і самопочутті)
- Що було добре під час сесії? (визначити позитивні сторони)
- Що б ви зробили по-іншому наступного разу? (конструктивна рефлексія та навчання)
- Чи є учасники, які потребують спеціальної підтримки чи допомоги? (визначте людей, які потребують допомоги поза групою)

Практична інформація для фасилітатора:

Данський Червоний Хрест хотів би отримати відгуки від груп добробуту, і ми пропонуємо покрити витрати на їжу та напої. Будь ласка, зв'яжіться з нами за адресою integration@rodekors.dk і напишіть наступне:

- Кількість українських учасників, дата та місце проведення кожного велнес-сеансу.
- Сума грошей, витрачена на напої та їжу – Данський Червоний Хрест може покрити витрати лише якщо ви надішлете квитанції та номер банківського рахунку та ім'я для сплати суми.
- Відгук про те, що спрацювало, а що ні під час сеансу, і чи варто щось змінити.

Просканувати QR, щоб знайти відео про турботу про себе:



Знайдіть запитання нижче для 5 вибраних відео із сайту про добробут про: кризу, стрес і турбота про себе.

Питання для різних доповідей або раундів роздумів над відео:

Стрес:

#1 Відео: Що таке стрес? / Hvad er stress?

1. Чи можете ви пригадати щось (діяльність або ситуацію), що наповнює ваше відро (викликає стрес?)
2. Які ознаки можуть свідчити про те, що ваше відро переповнене/що ви відчуваєте себе приголомшеними чи напруженими?
3. Якими можуть бути деякі з ваших кранів/які стратегії подолання стресу ви використовуєте, щоб подолати стрес?

#2 Відео: Як справлятися зі складними думками та почуттями? / Hvordan kan du håndtere svære tanker og følelser?

1. На які аспекти свого життя ви зараз маєте вплив?
2. Чи стикалися ви з труднощами, чи проблемами, які не знали, як вирішити? До якого кола вони належали?
3. Як концепція «кола контролю» може допомогти вам отримати більший контроль над своїм життям?

Самодопомога:

#3 Відео: Як правильно турбуватися про себе? / Hvordan passer du godt på sig selv?

1. Що допомагає вам зв'язатися з теперішнім моментом (і з собою)?
2. Що заважає вам займатися діяльністю, яка робить вас спокійним і присутнім?
3. Що ви можете зробити/як ви можете скласти план, щоб ви могли відчути більше спокійних і розслаблюючих моментів у своєму повсякденному житті?

#4 Відео: Як стосунки з іншими можуть зміцнити ваш добробут? / Hvordan kan relationer med andre styrke din trivsel?

1. Що для вас означають соціальні відносини? Чи бувають моменти, коли ви покладаєтеся на них більше, ніж зазвичай?
2. Чи бачите ви, що шукаєте допомоги або надаєте підтримку іншим? Що спонукає до такого вибору?
3. Як ви можете активно заохочувати доброту до інших і проявляти доброту до себе у своєму повсякденному житті?

Криза

Під час цієї сесії про кризу переглядаються два відео, але увага зосереджена на відео 2 для діалогу. Перше відео використовується для ознайомлення з темою.

#5 відео 1: Що відбувається, коли ви переживаєте кризи? / Hvad sker der når du oplever krise?

1. Як усвідомлення ваших реакцій під час кризи може допомогти вам зрозуміти ситуацію?

#5 Відео 2: Як заспокоїти свій організм? / Hvordan kan du give kroppen ro?

1. Чи розумієте ви, коли вам важко розслабитися? Як це показує?
2. Чи знайшли ви дихальні вправи (або інші техніки) корисними? Як ви почуваетесь після цього?
3. Які інші стратегії ви використовуєте, щоб розслабити тіло та розум?

Примітка для фасилітатора щодо добробуту та психічного здоров'я:

Психічне здоров'я – це стан за якого людина усвідомлює свої власні здібності, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно працювати та здатна зробити внесок у своє суспільство (ВОЗ). Під час сеансів основна увага приділяється відкритому обговоренню питань добробуту, підтримці один одного, щоб розвивати здатність долати виклики та життєві стреси, підтримувати стосунки, розвивати навички підтримки та зміцнювати відчуття продуктивності в нашій спільноті, сімейне життя та соціальні відносини.

Безпечне направлення:

Знайте свої межі! Якщо ви визначили учасників, яким потрібна додаткова підтримка, ви зобов'язані допомогти цій особі зв'язатися з відповідною професійною підтримкою – ви не зобов'язані пропонувати допомогу самотужки.

Ви можете виконати такі дії:

- Повідомте особі про свої занепокоєння.
- Поясніть, що ви вважаєте, що потрібна подальша професійна допомога.
- Скажіть їм, де і як, на вашу думку, вони можуть отримати допомогу.