



ПРОНАЛАЗЕЊЕ ПОМОЋИ, ОБЕЗБЕЂИВАЊЕ ПОМОЋИ
Референтни број пројекта: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



| Модул 5 |
**Методологија подршке
вршњака**

Ауторска права и лиценца за коришћење

© 2025 FADO конзорцијум. Сва права задржана.



Овај материјал за обуку је развијен у оквиру Еразмус+ пројекта „*FADO: Проналажење помоћи, пружање информисања*“, који је суфинансирала Европска унија у оквиру споразума о додели гранта бр. 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033.

Осим ако није другачије назначено, сав садржај у овој публикацији лиценциран је под Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 4.0 International License (CC BY-NC-SA 4.0).

Слободни сте да:

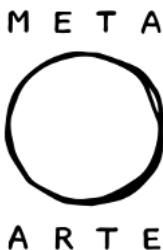
- **Делите** – копирајте и дистрибуирајте материјал у било ком медијуму или формату
- **Адаптирајте** – ремиксујте, трансформишите и надоградите материјал

под следећим условима:

- **Навођење аутора** – Морате навести одговарајуће ауторе, дати везу до лиценце и назначити да ли су направљене измене.
- **Некомерцијално** – Не смеете користити материјал у комерцијалне сврхе.
- **Дели под истим условима** – Ако ремиксујете, трансформишете или надограђујете материјал, морате дистрибуирати своје доприносе под истом лиценцом.

Да бисте видели копију ове лиценце, посетите:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Sufinansira
Evropska unija

Финансирано од стране Европске уније. Изражени ставови и мишљења су, међутим, искључиво ставови и мишљења аутора/аутора и не одражавају нужно ставове Европске уније или Извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА). Ни Европска унија ни ЕАСЕА не могу бити одговорне за њих.

ФАДО

Проналажење помоћи, пружање
информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно
заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



Опис модула

До сломљеног срца

Нико други не сме отићи Без високог прерогатива, И само је патило.

Емили Дикинсон

Овај модул представља методологију вршњачке подршке која се користи у групама за самопомоћ, наводећи њихово порекло, структуру и користи за појединце и заједнице.

У сржи вршњачке подршке лежи идеја да истинско разумевање и повезаност произилазе из заједничких искустава. Овај принцип обликује начин на који функционишу групе вршњачке подршке: као простори међусобног препознавања, исцељења и оснаживања међу једнакима.

Шта ћу научити?

До краја овог модула, бићете у могућности да:

1. Разумети концепт и порекло група за самопомоћ.
2. Идентификујте различите врсте и функције група за вршњачку подршку.
3. Препознајте психолошке и социјалне користи од вршњачке подршке.
4. Примените основне принципе емпатије, неосуђивања и активног слушања.
5. Организујте и структурирајте групу за вршњачку подршку.
6. Обезбедите приватност и поверљивост унутар групне динамике.
7. Дефинишите улогу и одговорности фацитатора.
8. Размислите о трансформативној моћи заједничких проживљених искустава.

ФАДО

Проналажење помоћи, пружање
информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно
заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



Садржај

1. РАЗУМЕВАЊЕ ГРУПА ЗА САМОПОМОЋ: ДЕФИНИЦИЈА, ПРИНЦИПИ И ТИПОЛОГИЈЕ	5
1.1. дефиниција	5
1.2. Порекло, структура и врсте	5
2. ПРЕДНОСТИ ВРШЊАЧКЕ ПОДРШКЕ ЗА ПОЈЕДИНЦЕ И ЗАЈЕДНИЦЕ	8
2.1. Примена група за самопомоћ у различитим контекстима	10
3. СТРУКТУРА ГРУПА И ЧЛАНСТВО	11
3.1. Правила и поверљивост	14
3.2. Приватност	14
3.3. Основни принципи методе	15
4. ОД ТЕОРИЈЕ ДО ПРАКСЕ: ПЕРСПЕКТИВА СТРУЧЊАКА (ОД ЧИНЦИЈЕ ФРОНТОНИ, ПСИХОЛОГА)	17
4.1. Самопомоћ као животна филозофија	17
4.2. Ко су фацитатори и шта раде?	18
4.3. Кључне компетенције фацитатора	19
4.4. Обука за фацитаторе	20
4.5. Разлика између група за самопомоћ и терапеутских група	21
5. КОРАЦИ ЗА ОСНИВАЊЕ ГРУПЕ ЗА САМОПОМОЋ	23
5.1. Креирање групе: важност друштвене мреже	24
5.2. Стратегије фацитатора у вођењу група за самопомоћ	25
5.3. Праћење и процена ефикасности подршке	27
6. БИБЛИОГРАФИЈА	29





Разумевање група за самопомоћ: дефиниција, принципи и типологије

1.1. дефиниција

Ламберт Магвајер, психолог стручњак за мрежни рад, дефинише групе за самопомоћ као „мале групе људи које се добровољно окупљају ради међусобне подршке и самостално одлучују ко ће бити чланови групе и које циљеве ће она тежити“^[1]

Групе за самопомоћ се заснивају на концепту вршњачке подршке, оне пружају простор људима који се суочавају са заједничким проблемима, као што су туга, зависност, ментална болест или траума, да пронађу међусобно разумевање и исцељење. Оне нуде окружење у којем се појединци осећају схваћено без страха од осуде. Унутар ових група, људи проналазе потврду и емоционалну сигурност, док чланови деле своје борбе са другима који су прошли кроз сличне патње. Вршњачке групе стварају безбедну и подржавајућу заједницу у којој се искуства признају и поштују.

Поред потврђивања, ове групе подстичу међусобно исцељење. Дељење сопствене приче и слушање других постаје терапеутско, не само за говорника, већ и за оне који препознају сопствени бол у искуствима других. Многи који пате од туге, зависности или трауме често се осећају изоловано од спољашњег света, а подршка вршњака пружа осећај припадности који помаже у разбијању те изолације.

1.2. Порекло, структура и врсте

Групе за самопомоћ су добровољне мреже засноване на вршњацима, где се појединци који се суочавају са сличним животним изазовима – као што су зависност, траума, хроничне болести или проблеми менталног здравља



ФАДО

Проналажење помоћи, пружање информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



– окупљају како би једни другима пружили емоционалну, социјалну и практичну подршку. За разлику од традиционалне терапије, ове групе су утемељене у међусобном разумевању и заједничком животном искуству, а не у професионалном ауторитету. Ова динамика подстиче дубок осећај поверења, припадности и емоционалне сигурности, чинећи да се учесници осећају истински виђеним и чућим ^[2].

Неке од уобичајених карактеристика група за самопомоћ укључују:

- Састоје се од вршњака - људи који су сви директно погођени одређеним проблемом, болешћу или околношћу
- Обично имају професионалног или волонтерског водитеља или фацитатора дискусије
- Обично су прилично мале величине, како би свима пружили бољу прилику да разговарају
- Присуство је добровољно

Током година, предложене су разне типологије за категоризацију група за самопомоћ на основу њихових основних циљева. Један широко признат оквир, који је развио Леви ^[3], наводи четири главна типа:

- Групе за контролу понашања подржавају појединце који желе да промене штетне навике, као што су злоупотреба супстанци, пушење или преједање.
- Групе за подршку у стресу нуде емоционално вођство онима који се носе са великим животним изазовима, попут жалости или бриге о ближњем.
- Групе за друштвену акцију оснажују чланове који се суочавају са дискриминацијом или маргинализацијом, подижући свест и заступајући интересе.
- Групе за лични раст фокусирају се на емоционални развој, међуљудске односе и побољшање општег задовољства животом.

Types of Self-Help Groups



У сржи свих ових модела је принцип оснаживања. Учешће у групама за самопомоћ подстиче самосталност и самоефикасност, јачајући веровање да су појединци способни да управљају сопственим процесима опоравка ⁽⁴⁾. Стварањем безбедних простора за искрен дијалог, вршњачка подршка такође помаже у сузбијању стигме и подстиче отвореност око често табу тема.

Важно је напоменути да се користи протезу даље од личног исцељења. Групе за самопомоћ јачају ткиво заједница изградњом отпорних друштвених мрежа и промовисањем културе заједничке одговорности. Без обзира да ли се ради о менталном здрављу, употреби супстанци или хроничним болестима, вршњачка подршка остаје витални, на човека усмерен ресурс за дугорочни опоравак и колективно благостање ⁽⁵⁾ (Davidson et al., 2006; Mead et al., 2001).

ФАДО

Проналажење помоћи, пружање информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



2. Предности вршњачке подршке за појединце и заједнице

Вршњачка подршка која се пружа кроз групе за самопомоћ доноси трансформативне користи и појединцима и широј заједници. За појединце, ове групе пружају уточиште од изолације – посебно за оне који живе са менталним болестима, хроничним здравственим стањима или зависношћу. Кроз заједнички језик животног искуства, учесници проналазе не само потврду, већ и осећај солидарности који јача њихову емоционалну отпорност.

Једна од најзначајнијих личних користи од вршњачке подршке је повећана самоефикасност и оснаживање. Сведочећи другима како превазилазе сличне потешкоће, појединци стичу наду и поверење у сопствену способност опоравка. Студије су показале да интервенције вршњачке подршке могу довести до побољшаних вештина самоконтроле, већег придржавања лечењу и смањеног нивоа стреса ^[6].

На нивоу заједнице, вршњачка подршка јача друштвену кохезију неговањем мрежа узајамне помоћи и солидарности. Заједнице које прихватају иницијативе које воде вршњаци често доживљавају побољшане резултате јавног здравља, смањену стигму око проблема менталног здравља и ниже трошкове здравствене заштите због смањеног броја хоспитализација ^[7]. Поред тога, програми вршњачке подршке стварају могућности за лидерство и заступање, оснажујући појединце да постану активни доприносиоци својим заједницама.

Према студији коју је 1979. године спровео М. А. Либерман ^[8], групе за самопомоћ олакшавају промену понашања кроз три кључне динамике:

1. Осећај припадности – Бити део заједнице сличних појединаца подстиче кохезију, иако може подстаћи и конформизам.
2. Дељење емоција – Описано као катарзично искуство, омогућава члановима да изразе и обраде своје емоције.
3. Социјално поређење – Чланови групе делују као модели понашања, промовишући промене кроз посматрање и интеракцију.



ФАДО

Проналажење помоћи, пружање информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Либерман је тврдио да ова динамика ствара везе које подржавају жељене трансформације код учесника.

Поред тога, извештај који је објавила Светска здравствена организација, [модул са смерницама за права на квалитет](#), истиче друге користи које произилазе из дијалога међу људима са животним искуством. Јачање друштвених мрежа омогућава појединцима да пронађу решења за изазове, као и да се укључе у вредну размену информација о доступним ресурсима и постојећим практичним службама подршке.

Резиме кључних предности вршњачке подршке



Sufinansira
Evropska unija

Финансирано од стране Европске уније. Изражени ставови и мишљења су, међутим, искључиво ставови и мишљења аутора/аутора и не одражавају нужно ставове Европске уније или Извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА). Ни Европска унија ни ЕАСЕА не могу бити одговорне за њих.

ФАДО

Проналажење помоћи, пружање информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



2.1. Примена група за самопомоћ у различитим контекстима

Вршњачка подршка је успешно примењена у различитим контекстима, укључујући здравствену заштиту, социјалне услуге, образовање и радно окружење. Свако окружење користи моћ заједничких искустава за побољшање благостања и подстицање отпорности.

У здравству, вршњачка подршка се широко користи за опоравак менталног здравља, управљање хроничним болестима и лечење зависности. Специјалисти за вршњачку подршку, који имају лично искуство са менталним болестима или поремећајима употребе супстанци, играју кључну улогу у помагању другима да се снађу у систему здравствене заштите и придржавају планова лечења. Истраживања су показала да вршњачка подршка може смањити поновне хоспитализације и побољшати опште здравствене исходе ^[9].

Социјалне службе такође имају користи од програма вршњачке подршке, посебно у маргинализованим заједницама. Склоништа за бескућнике, групе за подршку избеглицама и организације за жртве породичног насиља често укључују иницијативе које воде вршњаци како би пружиле емоционалну и практичну подршку. Негујући поверење и могућност повезивања, ови програми помажу појединцима да поврате стабилност и поново се интегришу у друштво ^[10].

У образовању, програми вршњачке подршке се често налазе у школама и универзитетима, где помажу студентима да се носе са академским стресом, проблемима менталног здравља и друштвеним изазовима. Програми вршњачког менторства, на пример, пружају смернице и подршку студентима у сналажењу у новим окружењима, промовишући и академски успех и емоционално благостање ^[11].

Програми вршњачке подршке на радном месту такође су добили на популарности, посебно у професијама са високим стресом као што су здравствена заштита, реаговање у ванредним ситуацијама и војне службе. Мреже вршњачке подршке запослених помажу у смањењу



ФАДО

Проналажење помоћи, пружање
информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно
заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



сагоревања, побољшању задовољства послом и стварању културе међусобне бриге и отпорности.

Генерално, вршњачка подршка је свестран и ефикасан приступ који побољшава благостање у различитим секторима. Њена способност да подстакне повезаност, оснаживање и отпорност чини је непроцењивим алатом у различитим професионалним и личним окружењима.

3. Структура група и чланство

Структура група за самопомоћ може значајно да варира. Формалне групе обично имају јасно дефинисане улоге и одговорности, као што је одређени фацитатор за сваки састанак, и крутију структуру за активности. Насупрот томе, неформалне групе су флексибилније, омогућавајући члановима да преузму динамичне улоге и нудећи већу слободу у планирању и извршавању активности. Поред тога, групе за самопомоћ могу имати отворено или затворено чланство, при чему свака нуди свој скуп предности.

Са отвореним чланством, свако ко жели да учествује је добродошао да се придружи, а чланови могу присуствовати састанцима по потреби, што пружа флексибилност и могућност тражења подршке у кратком року. Ова врста чланства омогућава појединцима да долазе и одлазе на основу својих личних потреба.

Насупрот томе, затворено чланство значи да само појединци примљени у групу могу присуствовати. Потенцијални чланови се обично састају са постојећим члановима пре него што се придруже како би проценили компатибилност са сврхом, потребама и очекивањима групе. Оваква поставка временом подстиче дубље, односе са више поверења, стварајући безбедно окружење у којем се чланови осећају пријатно делећи поверљива искуства. За неке, сазнање да групу чине исти чланови може бити неопходно да би се осећали довољно безбедно да се отворе. Поред тога, у затвореној групи је важно да чланови осећају да су њихово присуство и доприноси значајни другима, што може играти кључну улогу у њиховом опоравку. За неке, затворена група може бити једини простор где се осећају пријатно делећи своје личне приче.

ФАДО

Проналажење помоћи, пружање
информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно
заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



Друга опција је да се почне са отвореним чланством, а касније пређе на затворено чланство када се чланови групе упознају једни са другима и одлуче да не желе да укључују нове чланове.

Без обзира на врсту чланства, оба облика могу помоћи појединцима да осете сврху и повезаност. Јасна комуникација о врсти чланства од стране продајног места је важна.

Људи се придружују групама за вршњачку подршку из различитих разлога. Неки се могу наћи у кризној тачки свог живота осећајући се неспособним да се сами носе са ситуацијом, док су други можда чули за групу од других. Ако се донесе одлука да се нови чланови упознају унапред како би се разумеле њихове потребе и очекивања, то може бити... обавља фацитатор или неко из групе ко се осећа пријатно да пружи информације о сврси и структури групе. Новим члановима треба дати контакт податке за додатна питања и информације о састанцима. Важно је помоћи новим члановима да утврде да ли је група добар избор за њих и да се позабаве свим специфичним потребама (као што су физички приступ или језички захтеви) пре него што се придруже.



Things to Know Before Joining the Group

-  Who to contact to join the group.
-  Meeting times, duration, location, and topics.
-  The group's values and principles, especially regarding confidentiality.
-  Any established ground rules.
-  A brief overview of the meeting process.
-  An introduction to the concept of peer support and how it can benefit them.



— Understanding these points will help new members feel informed and welcomed. —

ФАДО

Проналажење помоћи, пружање
информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно
заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



3.1. Правила и поверљивост

Свака група за самопомоћ треба да успостави свој скуп основних правила, али неки од битних принципа које треба размотрити укључују следеће:

1. Одржавање поверљивости: Чланови групе не смеју откривати никакве информације које деле други ван групе. Ово је кључно за одржавање поверења унутар групе. Поред тога, чланови треба да се уздрже од изражавања осуђивања или критиковања једни према другима.
2. Поштовање права на дељење (или недељење): Иако чланове треба подстицати да говоре током састанака, група треба да поштује њихов избор да ћуте када то желе. Чланови никада не би требало да се осећају присиљеним да деле личне податке како би учествовали у групи.
3. Избегавање наметљивости: Важно је поштовати границе других. Неки чланови могу више волети да остану дистанцирани, док би други могли бити пријатни са ближним везама. Обе опције треба прихватити без поговора.
4. Вредновање јединствених искустава: Осећања и искуства сваке особе су јединствена. Чланови групе треба да поштују и прихвате и заједничке особине и разлике унутар групе, без дискриминације.
5. Дозвољавање свима да говоре: Сваки члан има право да се изрази без прекида. Међутим, онима у кризи може се дати додатно време да говоре о својим проблемима ако је потребно.
6. Дељење одговорности: Чланови треба да се смењују у обављању различитих улога унутар групе, као што је кување кафе или фасилитација. Ово помаже у стварању осећаја колективне одговорности.

3.2. Приватност

Поштовање приватности је фундаментално у групама за вршњачку подршку. Пошто појединци често деле личне приче, то могу учинити тек након што изграде поверење са другим члановима. Кључно је поштовати



ФАДО

Проналажење помоћи, пружање информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



ово поверење и чувати поверљивим све дељене информације, укључујући и учешће учесника у групи, осим ако није другачије назначено.

Ако било који члан групе жели да прикупи личне податке од другог члана, прво мора да затражи сагласност, објашњавајући разлог за тражење информација и како ће се оне користити.

Штавише, контакт информације и други лични подаци чланова групе треба да се чувају безбедно (нпр. у закључаној фиоци или на рачунарској датотеци заштићеној лозинком) како би се спречио неовлашћени приступ.

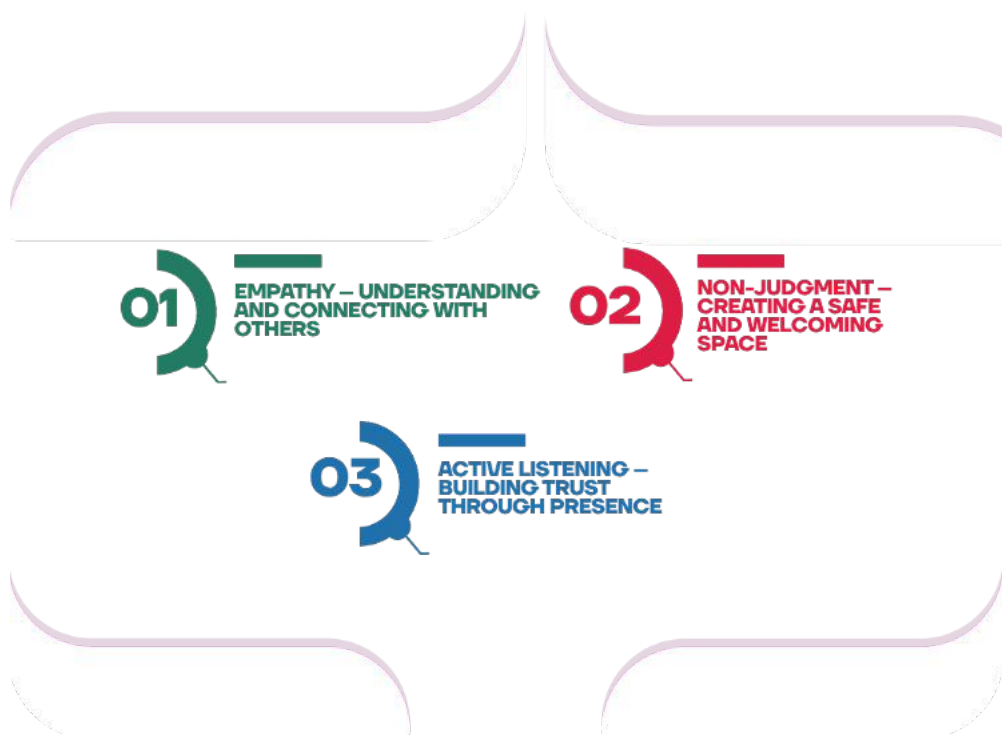
Могу постојати изузеци од поверљивости у одређеним ситуацијама, као што су случајеви злостављања деце или када члан групе представља опасност за друге. Како се поступа у овим ситуацијама зависиће од закона земље у којој група послује.

3.3. Основни принципи методе

Вршњачка подршка заснива се на три основна и међусобно повезана принципа. Ови елементи су кључни за стварање безбедног, емпатичног и ефикасног окружења за подршку:

ФАДО

Проналажење помоћи, пружање информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Емпатија – разумевање и повезивање са другима

Емпатија иде даље од препознавања емоција; она значи истинско разумевање искуства друге особе из њене перспективе. У вршњачкој подршци, емпатија гради поверење и емоционалну сигурност, помажући појединцима да се осећају потврђеним и схваћеним. Ова дубока веза подстиче исцељење, самопоштовање и лични раст.

Неосуђивање – стварање безбедног и пријатног простора

Неосуђујући став је кључан у вршњачкој подршци. Многи учесници су искусили стигму или интернализовану сумњу у себе. Обезбеђивањем атмосфере без критике, групе за подршку постају безбедна места где људи могу отворено да говоре. Ово прихватање подстиче опоравак и јача емоционалну отпорност.



ФАДО

Проналажење помоћи, пружање информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Активно слушање – изградња поверења кроз присуство

Активно слушање подразумева потпуно присуство, показивање искреног интересовања и пажљиво реаговање. Технике попут контакта очима, парафразирања и отворених питања помажу у стварању смисленог дијалога. Овај приступ јача кохезију групе и побољшава квалитет подршке.

Заједно, **емпатија**, **неосуђивање** и **активно слушање** чине темељ ефикасне вршњачке подршке. Они стварају окружења у којима је исцељење могуће, не кроз стручност, већ кроз заједничку човечност и поштовање.

4. Од теорије до праксе: перспектива стручњака (од Чинције Фронтони, психолога)

Ауторка следећих одељака је Чинција Фронтони, стручњак за психологију и психотерапеут која тренутно ради у Сан Бенедету дел Тронто. Она нуди своје директно сведочанство о томе како модел функционише, делећи своја лична искуства и вредне сугестије.

За више информација о Чинцији Фронтони, можете посетити [њен веб-сајт](#) или је пронаћи на [Фејсбук](#)у и [Инстаграму](#).

4.1. Самопомоћ као животна филозофија

Самопомоћ – позната и као узајамна помоћ – је пре свега филозофија живота изграђена на принципу да је „јединство снага“. Дељење својих борби са људима који су искусили – или пролазе – исте проблеме може значајно побољшати нечију способност да се носи са њима. Данас су праксе самопомоћи широко распрострањене и играју све централнију улогу у социјалним и здравственим системима.

Током моје обуке и професионалног путовања, имао сам срећу да учествујем у групама за самопомоћ као фацитатор. Док сам завршавао специјализацију из системско-релационе психотерапије, придружио сам се не као психолог, већ као учитељ-служитељ, термин који се користи у

ФАДО

Проналажење помоћи, пружање информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Клубовима алкохоличара на лечењу (КАЛ) за фацитаторе. Други попут мене, из различитих професионалних и личних средина, испуњавали су ову улогу на састанцима одржаним различитим данима у недељи. Неки су имали искуство из прве руке са зависношћу од алкохола и настојали су да личну патњу трансформишу у ресурс заједнице.

Ово илуструје суштину група за самопомоћ: одређени проблеми, којима се често приступа искључиво преко стручњака и институција, могу се смислено решити изнутра – црпећи изнутра мотивацију и животно искуство оних који су директно укључени.

4.2. Ко су фацитатори и шта раде?

Постоји низ термина – са различитим значењима и нијансама – који се користе за дефинисање улоге фацитатора: аниматор, вођа групе, водич итд. Међутим, термин фацитатор је вероватно најприкладнији, јер означава специфичну функцију стављања себе на располагање групи.

Фацитатор доприноси ефикасном функционисању групе, негује односе међу њеним члановима и подржава укупни раст групе. Као што је раније поменуто, ову улогу често преузимају појединци који су лично искусили проблем на који се група фокусира.

Свако ко је лично проживео одређени проблем може то искуство трансформисати у ресурс – може прећи из улоге жртве у активнију улогу, постајући носилац ресурса, вештина и подршке. Ово у великој мери олакшава емпатију међу члановима групе, али пре свега, промовише идеју једнакости међу њима.

У групама за самопомоћ не постоји хијерархија, нема појединца који поседује научну или апсолутну истину. Оно што постоји су приче – свака са својим достојанством, својим путем, својим импликацијама и последицама и својим начином сучавања.

ФАДО

Проналажење помоћи, пружање информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Група ради на решавању заједничког проблема који деле њени чланови, ослањајући се на индивидуалне компетенције које је свака особа развила кроз сопствену животну причу и директно искуство. Фацилитатор је ту једноставно да олакша комуникацију међу члановима, као што и сама реч сугерише.

Прави протагонисти групе за самопомоћ су сами чланови: свако доноси своје вештине, способност слушања и свој лични допринос.

4.3. Кључне компетенције фацилитатора

Да би ефикасно функционисао као фацилитатор и заиста био од помоћи учесницима, појединац мора поседовати – и наставити да се развија кроз директну праксу – неке основне квалификације. Пожељне особине укључују:

- Искрено и дубоко интересовање за специфичан облик патње или тешкоће због које је група створена
- Способност пажљивог слушања и подстицања активног слушања међу члановима групе
- Способност за емпатију и способност неговања емпатичних односа
- Неосуђивући став и способност промовисања понашања без осуђивања унутар групе
- Способност да се говори о сопственим личним искуствима
- Пониженост
- Упорност у сналажењу у осетљивим или деликатним фазама унутар групне динамике.

Фацилитатор такође мора имати чврсто разумевање проблема који је у сржи проблема због којег су се људи одлучили да се обрате групи за самопомоћ. Као што ћемо видети касније, лично проживљавање проблема и/или пролазак кроз темељну обуку свакако су централни елементи за испуњавање улоге фацилитатора.

ФАДО

Проналажење помоћи, пружање
информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно
заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



У случајевима када је фацитатор лично искусио предметно питање, важно је да преузме ову улогу само ако је достигао одређени ниво адаптације или стабилности у вези са тим проблемом.

Фацитатор уноси своју субјективност у игру. Као и сви остали чланови, они су саставни део процеса промене и учествују у сопственом путу саморазвоја и самооснаживања. Ово важи чак и када је фацитатор неко ко није *лично* искусио проблем на који се група фокусира. Учешће у групама за самопомоћ заправо подразумева континуирани лични развој и сазревање.

4.4. Обука за фацитаторе

Као што је претходно напоменуто, волонтер фацитатор може бити професионалац, непрофесионалац или члан заједнице који је развио осетљивост на проблем и прошао обуку да би, заузврат, постао тренер у својој заједници.

Пре свега, фацитатор треба да прође одговарајућу обуку – чак и ако је лично искусио проблем. Неопходно је да разуме кључне концепте и основне теме везане за дати проблем. Ово не само да подстиче емпатију, већ и опрема фацитатора скупом референтних тачака за управљање групом. Конкретно, ово се односи на обуку о емоционалној динамици укљученој у циклус насиља.

У случају КЛУБОВА ЛЕЧЕНИХ АЛКОХОЛИКАРА (CATs), на пример, појединци који се добровољно пријаве да постану „служитељи-наставници“ учествују у вишедневном курсу где уче методологију инспирисану Худолиновим теоријама. По мом мишљењу, фацитатори у другим групама за самопомоћ такође би требало да прођу обуку у следећим областима:

- Емоционални и психолошки аспекти проблема;
- Групна динамика (укључујући и вежбе играња улога);
- Комуникацијске стратегије које фацитатори треба да примене;

ФАДО

Проналажење помоћи, пружање информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



- Методе за активирање и одржавање живе мреже социјалне подршке;
- Познавање локалних услуга доступних у том подручју.

Лично, верујем да је техничка обука – као што је обука о групној динамици – мање важна од обуке усмерене на релациону динамику и емоционалне аспекте проблема који се решава. Из тог разлога, такву обуку – која је већ успостављена у неким установама за самопомоћ – могли би да воде искусни фацитилитатори. Ове појединце би могли да подрже стручњаци за јавно здравље који су стручњаци за ту тему, како би се ојачала мрежа услуга, тако и да би се пружила научна перспектива о проблему.

Фацитилитатори би такође требало периодично да присуствују састанцима освежавања знања усмереним на промоцију континуираног образовања и обуке, као и на јачање интерне мреже унутар удружења .

У САТ-овима, када се фацитилитатор придружи групи, од њега се такође очекује да учествује у „интервизији“ – облику вршњачке супервизије који обично укључује месечне састанке наставника-служитеља унутар одређене мреже клубова. Ово може укључивати клубове из истог града, географског подручја или покрајине. Сврха ових састанака је да се поделе изазови са којима се сусрећу у управљању АМА групама и да се добије подршка од колега фацитилитатора.

Локална интервизија, заједно са састанцима одржаним на покрајинском, регионалном и националном нивоу, такође служи за праћење напретка групе, процену ефикасности методологије и промоцију мреже подршке међу свим фацитилитаторима.

4.5. Разлика између група за самопомоћ и терапеутских група

Прва велика разлика лежи у чињеници да се чланови група за самопомоћ сматрају правим стручњацима за дати проблем, јер га лично доживљавају и често се њиме баве већ дуго времена. Унутар групе не постоји одређени или признати стручњак.



ФАДО

Проналажење помоћи, пружање
информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно
заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



Групе за самопомоћ се не ослањају на бројне технике или унапред дефинисане стратегије; уместо тога, оне подстичу спонтаност колико год је то могуће. Иако структурирање разговора коришћењем специфичних техника може бити корисно у неким контекстима, оно такође може довести до забуне у вези са стварним циљем група за самопомоћ. Ове групе нису терапеутске групе, где психолог обично води сесију са дефинисаним терапеутским циљевима. Групе за самопомоћ служе као додатни облик подршке, али не замењују терапеутски процес, који је по својој природи структуриранији.

Из тог разлога, по мом мишљењу, фацитатор не би требало да примењује круте методе, унапред дефинисане оквири или превише структуриране стратегије. Нити би требало да покушава да тумачи – или још горе, да процењује – групну динамику или појединачно понашање. То би могло довести до тога да фацитатор буде доживљен као вођа, а не као вршњак групе.

Уместо тога, фацитатор треба да успостави симетричан, равноправан однос са свим члановима. Њихово присуство није неопходно, а понекад њихову улогу могу чак и преузети други. Фацитатор треба активно да обесхрабри чланове да се фокусирају на њих, а уместо тога да подстакне фокус на групу као целину.

Унутар група за самопомоћ, свака особа доприноси на свој јединствен начин како би унапредила и сопствену добробит и добробит других. Фацитатора треба сматрати, колико год је то могуће, само још једним чланом групе.

Као што је јасно из реченог, групе за самопомоћ се значајно разликују од терапијских група. Прве се не баве дубљим, интрапсихичким аспектима појединца, нити имају за циљ да подстакну промену на том нивоу кроз анализу. У групама за самопомоћ, међуљудски односи се подстичу чак и ван редовних састанака – за разлику од терапијских група.

Фацитатор је саучесник, одржавајући равноправан однос са осталим члановима, док је терапеут водич и препознат је као вођа. Особа која води

ФАДО

Проналажење помоћи, пружање информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033

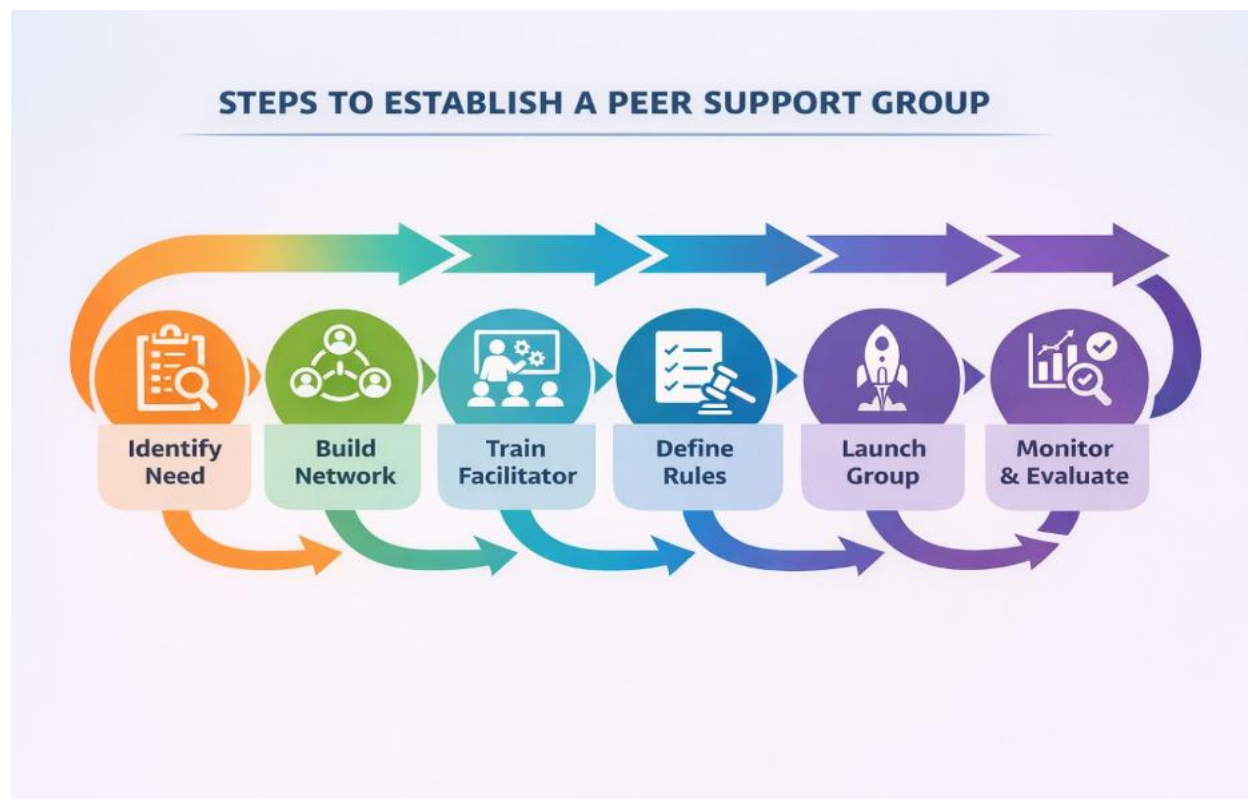


групу за самопомоћ не делује као психотерапеут (чак и ако поседује такве квалификације): она не преузима одговорност за терапијску негу и не користи психотерапеутске технике.

За разлику од терапеута, фацитатор може поделити своја лична искуства и активно ради на томе да скрене пажњу са себе на групу.

Уз то речено, методологија групе за самопомоћ дели одређене циљеве са терапијским групама, као што су неговање емоционалног изражавања, рефлексивног размишљања, самопоштовања и социјалних вештина.

5. КОРАЦИ ЗА ОСНИВАЊЕ ГРУПЕ ЗА САМОПОМОЋ



ФАДО

Проналажење помоћи, пружање
информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно
заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



5.1. Креирање групе: важност друштвене мреже

Многе групе за самопомоћ које су се развиле у Италији биле су инспирисане позитивним искуством Клубова лечених алкохоличара (КЛА), који су увели неколико иновативних и преносивих пракси. Црпећи основ из свог дугогодишњег искуства као фацитатора у оквиру КЛА, верујем да њихова методологија може послужити као вредна референца за стварање група за самопомоћ у другим контекстима – укључујући и оне осмишљене да подрже људе који су доживели родно засновано насиље.

Уместо потпуног реплицирања структуре САТ-а, корисније је идентификовати и прилагодити његове основне принципе. Један од најрелевантнијих је интеграција група за самопомоћ у ширу мрежу подршке заједнице и институција. У САТ искуству, фацитатори активно сарађују са локалним јавним службама - као што су здравствене власти, општине и социјалне службе - како би подигли свест, изграднили партнерства и осигурали континуитет неге. Овај приступ јача утицај групе и помаже у спречавању изолације међу појединцима којима је потребна.

Овај модел се може смислено прилагодити групама за самопомоћ за жртве насиља. Успостављање наменских контакт тачака – попут линија за помоћ или фацитатора са директним везама са службама јавног здравља – помаже у изградњи мостова између жртава и расположивих ресурса. Посебну пажњу треба посветити ангажовању стручњака у одељењима која највероватније долазе у контакт са жртвама, као што су општа медицина, гинекологија и ментално здравље. Слично томе, сарадња са општинама је кључна за стицање видљивости, логистичке подршке и приступа јавним просторима за састанке и догађаје информисања јавности.

Изградња јаких веза са локалним волонтерским центрима и другим организацијама на локалном нивоу такође може побољшати капацитет групе, видљивост и интеграцију унутар заједнице. Ова партнерства могу подржати заједничке иницијативе, повећати учешће и помоћи у



ФАДО

Проналажење помоћи, пружање информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



нормализацији разговора о питањима као што је насиље, која су још увек често окружена стигмом.

Обука је још један камен темељац САТ методологије који је веома релевантан за FADO пројекат. Обука не би требало да буде усмерена само на фацитаторе, већ и на породице и ширу заједницу, кроз интердисциплинарне семинаре, јавне разговоре и образовне догађаје организоване са локалним здравственим властима. Као и код питања везаних за алкохол, решавање родно заснованог насиља захтева и културне промене и практичне системе подршке. Јефтина обука заснована на заједници може допринети и једном и другом, оспоравању стереотипа и промовисању емпатичнијег, информисаног приступа овим сложеним проблемима. питања

5.2. Стратегије фацитатора у вођењу група за самопомоћ

У последње време расте јавна свест о насиљу: док је ово, срећом, подстакло многе жене да потраже помоћ, довело је и до опасног поједностављивања проблема на штету жртве. Позивам се на бројне ТВ емисије и научне чланке који наводе особине злостављача, динамику односа прогонитељ-жртва и понашања која жртва „треба“ да усвоји да би спасила себе.

Често се све ово представља као нека врста лако разумљивог „рецепта“ – али то није случај. Многе жртве насиља осећају се глупо што нису разумеле, што нису предвиделе или што су остале упркос свему.

У групама за самопомоћ мора се створити потпуно другачија атмосфера: требало би јасно да се покаже колико је тешко „применити“ тај рецепт. Водитељ мора заштитити динамику групе спречавајући сукобе и осуђивање. Свака прича треба да буде добродошла и заштићена од осуђивања на основу туђих искустава.

Улога фацитатора је једноставно да слуша, да нежно ангажује оне који се муче да учествују, а да их не притиска. Мора ефикасно да управља временом како би сви имали прилику да говоре, уз поштовање оних који више воле да ћуте током сесије. Временом се могу постепено охрабрити резервисанији појединци да деле своје мишљење.

ФАДО

Проналажење помоћи, пружање информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Важно је избегавати ситуације у којима увек говори само неколико људи или у којима се појављују лидери. Групе за самопомоћ се заснивају на демократском функционисању.

У групама за самопомоћ мора се неговати клима међусобног поверења и заштите: прича сваке особе је попут нежног, драгоценог цвета са којим треба пажљиво руковати. Иако је директно осуђивање ретко, чланови могу ненамерно сугерисати да је њихов временски оквир или приступ решавању проблема стандард, што може учинити да се други осећају неадекватно. Водитељ мора нагласити да се лични временски оквири веома разликују.

Постоји време када треба постати свестан и прихватити да си жртва, време када треба проговорити, време када треба затражити помоћ и време – можда најтеже – када се дистанцирамо од ситуације и доносимо болне одлуке попут раздвајања или подношења пријаве. Неке особе уопште нису у стању да се дистанцирају, и та тешкоћа се такође мора признати.

Фацилитатор мора да спречи појаву савета „требало би да урадиш ово“ или „мораш да урадиш оно“. Уместо тога, требало би да нагласи да је свака временска линија валидна јер је свака прича јединствена и свака особа има свој начин живота и сучавања са проблемом. Исто важи и за то колико неко одлучи да подели: неки ће можда морати да уђу у детаље, други ће можда више волети да буду резервисани.

Током размене искустава, фацилитатор активно модерира комуникацију и враћа фокус ако се дискусије превише удаље од суштинског проблема. На чему треба да буде фокус? Прича сваке особе, њене емоције, ресурси које је користила да препозна и реши проблем. Треба избегавати оговарање, површан разговор или осуђивање.

Фацилитатор такође мора да обезбеди атмосферу поштовања, емпатије и поверења. Приватност је, наравно, основни елемент који људима омогућава да се отворе.

Још један фундаментални аспект је стварање нове друштвене мреже. Група за самопомоћ представља прилику за њено изградњу: фацилитатор треба да подстакне односе међу члановима ван заказаних састанака, можда организовањем разних рекреативних окупљања.

ФАДО

Проналажење помоћи, пружање информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Жртве насиља често доживљавају дубоку изолацију. Понекад је то због стида: оне се изолују како би избегле да објашњавају модрлице, ограничења или динамичку односа. Понекад је то да би избегле спољне варијабле које би могле погоршати ситуацију код куће – постајући окидач за бес злостављача. Помислите на насиље повезано са љубомором, преосетљивошћу или поређењима са животима других.

У другим случајевима, изолација је резултат одлуке о раздвајању или пријављивању злостављања. То може значити губитак веза са рођацима, пријатељима, па чак и послом.

5.3. Праћење и процена ефикасности подршке

Као што је већ поменуто, фацитатори би требало редовно да учествују у групама за вршњачку супервизију – што се обично назива *интервизијом* – на локалном, покрајинском или регионалном нивоу. Ови састанци пружају драгоцен простор за размену новости о напретку групе, дискусију о изазовима и информисање о дешавањима у вези са подручјем фокуса групе.

Групе за самопомоћ често прате заједнички приступ или водећу филозофију која обликује начин њиховог рада. На пример, Клубови лечених алкохоличара (КЛА) усвајају методологију коју је развио Худолин, а која нуди доследан оквир и за фацитаторе и за учеснике. Оно што овај приступ чини ефикасним није само скуп техника, већ дубља емоционална и релациона перспектива која утиче на то како фацитатори комуницирају са групом и проблемима који су у питању.

У контексту група које подржавају жртве родно заснованог насиља, усвајање сличног заједничког оквира може бити изузетно корисно. Омогућава фацитаторима да развију кохерентан начин размишљања и емоционалну спремност када се баве осетљивим и сложеним темама. Овај „протокол“ не треба посматрати као крути правилник, већ као референтну филозофију – скуп вредности, ставова и релационих стратегија које воде улогу фацитатора унутар групе.

Састанци вршњачке супервизије су такође кључни тренуци за фацитаторе да размисле о својој пракси, размене увиде и потраже



ФАДО

Проналажење помоћи, пружање
информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно
заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



подршку од других који се сучавају са сличним изазовима. Ова окупљања могу укључивати дискусије о групној динамици, тешкоћама у одржавању учешћа и могућим разлозима зашто неки појединци могу одустати. Стварање овог простора за колективну рефлексiju помаже у побољшању квалитета и континуитета понуђене подршке, а истовремено јача мрежу фацитатора од које зависе групе за самопомоћ.



ФАДО

Проналажење помоћи, пружање
информисања:
Свеобухватни систем подршке за жртве родно
заснованог насиља
Референца пројекта бр.: 2024-1-FR01-KA220-ADU-
000255033



6. Библиографија

- [1] Магвајер Л., 1983 Разумевање друштвених мрежа, Sage Publications, Њубери Парк, 1983.
- [2] Репер, Џ. и Картер, Т. (2011). Преглед литературе о вршњачкој подршци у службама менталног здравља. Часопис за ментално здравље, 20(4), 392-411
- [3] Х. Леви, Групе за самопомоћ: Врсте и психолошки процеси, у Часопис за примењену бихевиоралну науку, 1976.
- [4] Соломон, П. (2004). Вршњачка подршка/вршњачке услуге које су у основи процеса, користи и кључних састојака. Часопис за психијатријску рехабилитацију, 27(4), 392-401.
- [5] Дејвидсон, Л., Чинман, М., Селс, Д. и Роу, М. (2006). Вршњачка подршка међу одраслима са озбиљним менталним болестима: Извештај са терена. Schizophrenia Bulletin, 32(3), 443-450.
- [6] Исто.
- [7] Мид, С., Хилтон, Д. и Кертис, Л. (2001). Вршњачка подршка: Теоријска перспектива. Часопис за психијатријску рехабилитацију, 25(2), 134-141
- [8] Либерман МА, „Анализа механизма промена у групама“, у Либерман МА, Борман Л. (ур.), Групе за самопомоћ за суочавање са кризом, Џоси-Бас, Сан Франциско, 1979.
- [9] Соломон, Оп.цит.
- [10] Реппер, Ј., & Цартер, Т, Оп.цит
- [11] (Мид и др., наведено горе



Ауторска права и лиценца за коришћење

© 2025 FADO конзорцијум. Сва права задржана.



Овај материјал за обуку је развијен у оквиру Еразмус+ пројекта „*FADO: Проналажење помоћи, пружање информисања*“, који је суфинансирала Европска унија у оквиру споразума о додели гранта бр. 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033.

Осим ако није другачије назначено, сав садржај у овој публикацији лиценциран је под Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 4.0 International License (CC BY-NC-SA 4.0).

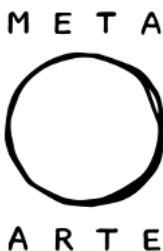
Слободни сте да:

- **Делите** – копирајте и дистрибуирајте материјал у било ком медијуму или формату
- **Адаптирајте** – ремиксујте, трансформишите и надоградите материјал

под следећим условима:

- **Навођење аутора** – Морате навести одговарајуће ауторе, дати везу до лиценце и назначити да ли су направљене измене.
- **Некомерцијално** – Не смеете користити материјал у комерцијалне сврхе.
- **Дели под истим условима** – Ако ремиксујете, трансформишете или надограђујете материјал, морате дистрибуирати своје доприносе под истом лиценцом.

Да бисте видели копију ове лиценце, посетите:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Sufinansira
Evropska unija

Финансирано од стране Европске уније. Изражени ставови и мишљења су, међутим, искључиво ставови и мишљења аутора/аутора и не одражавају нужно ставове Европске уније или Извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА). Ни Европска унија ни ЕАСЕА не могу бити одговорне за њих.

ЧЕСТИТАМО

Завршили сте
пети модул од
ФАДО пут !

Да закључимо,
Нудимо вам могућност да извршите
КВИЗ

ФАДО је више од пројекта - то је покрет за друштвену трансформацију.
Кроз позориште дајемо гласове онима који се не чују и стварамо путеве
ка исцељењу и оснаживању.

Будите део промене!

За више информација:
посетите наш веб-сајт fado-project.eu

пратите нас

