

# The Golden Thread

Building Family Bonds  
& Parenting Skills as a  
Means to Reduce Recidivism  
in European Prisons

## Grupa wsparcia dla rodzin więźniów - podręcznik dla praktyków

Data: Październik 2024 r.

**Złota nić: Budowanie więzi rodzinnych i umiejętności rodzicielskich jako sposób na ograniczenie recydywy w europejskich więzieniach**

**Partnerzy**

Uniwersytet Łódzki (*Polska*)

Theologiki Sxoli Ekklisias Kyprou (*Cypr*)

Ateński Instytut Kształcenia Ustawicznego - cywilna organizacja non-profit (*Grecja*)

Fundacja Rozwoju Aktywności Międzynarodowej i Edukacyjnej - FRAME (*Polska*)

Aproximar - Cooperativa de Solidariedade Social, CRL (*Portugalia*)

**Autorzy**

Ateński Instytut Kształcenia Ustawicznego - cywilna organizacja non-profit (*Grecja*)

**Koordinator projektu:**

Uniwersytet Łódzki

**Data publikacji**

Październik 2024 r.

*Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu E+.*

*Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autora i Komisja Europejska nie ponosi*

*odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną.*

## Wprowadzenie

### Charakterystyka

Podręcznik dla praktyków jest dokumentem analitycznym, który zapewni każdemu profesjonalistcie, który podejmie się roli moderatora grupy wsparcia dla rodzin składającej się z członków rodzin dotkniętych pozbawieniem wolności, zasady i ramy tworzenia, prowadzenia i obsługi grupy wsparcia dla rodzin więźniów.

Celem podręcznika jest dostarczenie praktycznych wskazówek moderatorom grupy wsparcia dla rodzin na temat sposobu funkcjonowania grupy oraz pomoc w omówieniu kwestii związanych z określonymi podstawowymi zasadami, zgodnie z którymi grupa będzie realizować swoje spotkania. Te podstawowe zasady obejmują takie kwestie, jak harmonogram, częstotliwość i czas trwania spotkań, kwestie poufności itp. Ponadto podręcznik ma na celu zapewnienie wskazówek i porad dotyczących praktycznych kwestii związanych z rolą moderatorów, takich jak przygotowanie do spotkania, rozpoczęcie, prowadzenie i zamknięcie dyskusji, przygotowanie sali konferencyjnej, rozpoczęcie spotkań, wstępne wprowadzenie i informacje, zachęcanie członków do wzajemnego słuchania i wspierania się, oferowanie wsparcia, radzenie sobie z trudnymi członkami grupy i prawidłowe zamykanie spotkań.

Podręcznik ma być wykorzystywany przez moderatorów komplementarnie z ramami operacyjnymi grupy wsparcia rodzin więźniów, również opracowanymi przez partnerów projektu Złota Nić, w celu wsparcia organizacji, rozwoju i wdrażania grup wsparcia rodzin w ramach projektu, które będą miały miejsce w każdym kraju uczestniczącym (Cypr, Grecja, Polska i Portugalia). Ramy operacyjne zawierają metodologię, podstawowe informacje na temat znaczenia wsparcia rówieśniczego, kluczowe elementy potrzebne w programie grupy wsparcia oraz zarys krok po kroku, jak opracować program wsparcia rówieśniczego.

W związku z tym podręcznik nie jest w żadnym wypadku wyczerpującym przewodnikiem zawierającym podstawy teoretyczne, na przykład dotyczące historii, filozofii i metodologii wsparcia rówieśniczego, specyfiki rodzin dotkniętych

uwięzieniem i wyzwań, przed którymi stoją; zamiast tego jest to przewodnik zapewniający praktyczne ramy wdrażania grup wsparcia dla rodzin więźniów, oparty na konkretnym podejściu projektu Złota Nić. Jest on skierowany do profesjonalistów z pewnym doświadczeniem w tej dziedzinie, takich jak psycholodzy, pracownicy socjalni, doradcy, trenerzy itp., tj. profesjonalistów, którzy posiadają już podstawowe umiejętności i wiedzę, aby prowadzić i ułatwiać grupę wsparcia rówieśniczego.

Wreszcie, podręcznik może być również wykorzystywany niezależnie od projektu Złotej Nici jako narzędzie dla każdego zainteresowanego interesariusza: władz publicznych / lokalnych, instytucji penitencjarnych, organizacji pozarządowych, organizacji wolontariackich itp.

## Grupy wsparcia dla rodzin więźniów i ich skuteczność

Wsparcie rówieśnicze odnosi się do emocjonalnego i praktycznego wsparcia udzielanego przez osoby o podobnych doświadczeniach i pochodzeniu. W kontekście rodzin więźniów wsparcie rówieśnicze może być zapewniane przez inne rodziny lub innych członków rodziny lub przyjaciół, których członkowie również zostali osadzeni w zakładzie karnym. Ten rodzaj wsparcia może być szczególnie pomocny, ponieważ rówieśnicy mogą odnosić się do swoich zmagania i oferować empatię, zrozumienie i porady oparte na własnych doświadczeniach.

Z drugiej strony, profesjonalne wsparcie i doradztwo odnoszą się do usług świadczonych przez przeszkolonych i licencjonowanych specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego. Ten rodzaj wsparcia może obejmować terapię indywidualną lub grupową, sesje doradcze lub inne rodzaje interwencji mających na celu pomoc rodzinom więźniów w radzeniu sobie ze stresem emocjonalnym i traumą związaną z uwięzieniem. Profesjonalne wsparcie może również obejmować edukację w zakresie umiejętności radzenia sobie, strategii komunikacyjnych i innych narzędzi, które mogą pomóc rodzinom w radzeniu sobie z wyzwaniami związanymi z pobytem członka rodziny w zakładzie karnym.

Chociaż zarówno wsparcie rówieśnicze, jak i profesjonalne może być korzystne dla rodzin więźniów, istnieją między nimi pewne kluczowe różnice. Wsparcie rówieśnicze jest często bardziej nieformalne i może opierać się na wspólnych doświadczeniach, a nie na formalnym szkoleniu lub edukacji. Z drugiej strony, profesjonalne wsparcie jest zazwyczaj bardziej ustrukturyzowane i może obejmować interwencje oparte na metodach, które okazały się skuteczne w rozwiązywaniu określonych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym. Inną ważną różnicą jest to, że wsparcie rówieśnicze jest często bezpłatne lub tanie, podczas gdy wsparcie profesjonalne zazwyczaj wiąże się z opłatami lub ubezpieczeniem. Może to sprawić, że wsparcie rówieśnicze będzie bardziej dostępne dla rodzin, które mogą nie mieć środków finansowych na dostęp do profesjonalnych usług.

Jeśli chodzi o korzyści płynące ze wsparcia rówieśniczego dla rodzin więźniów, wiele dowodów wskazuje na to, że grupy wsparcia dla rodzin więźniów zapewniają



bezpieczne i wspierające środowisko, w którym członkowie rodzin osób przebywających w zakładach karnych mogą się spotykać i dzielić swoimi doświadczeniami. Może to być szczególnie cenne, biorąc pod uwagę stygmatyzację i izolację, których doświadcza wiele rodzin więźniów. Grupy dla rodzin więźniów często oferują praktyczne porady i wskazówki dotyczące szeregu kwestii związanych z uwięzieniem. Może to obejmować informacje na temat poruszania się po systemie wymiaru sprawiedliwości w sprawach karnych, dostępu do zasobów, takich jak pomoc prawna lub usługi doradcze, lub radzenia sobie z wyzwaniem finansowymi lub logistycznymi związanymi z pobytem członka rodziny w zakładzie karnym. Informacje te mogą pomóc rodzinom w poruszaniu się po złożonym i często zagmatwanym świecie wymiaru sprawiedliwości w sprawach karnych i podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących najlepszego sposobu wspierania ukochanej osoby. Co więcej, grupy te często służą jako źródło wsparcia emocjonalnego dla członków rodziny, zapewniając przestrzeń do wyrażania żalu, wstydu, niepewności, złości lub niepokoju w nieoceniającym otoczeniu. Wiele grup wsparcia oferuje również usługi doradcze lub terapeutyczne, aby pomóc rodzinom radzić sobie ze stresem i traumą związaną z uwięzieniem. Wreszcie, grupy wsparcia mogą pomóc rodzinom w budowaniu poczucia wspólnoty i przynależności z innymi, którzy dzielą podobne doświadczenia. Może to być bardzo ważne dla rodzin, które mogą czuć się odizolowane lub napiętnowane z powodu uwięzienia jednego z ich członków. Łącząc się z innymi w podobnych sytuacjach, rodziny mogą znaleźć siłę i wsparcie w sobie nawzajem.

Wreszcie, wyniki procesu konsultacji przeprowadzonego przez Pact w Anglii, specjalnie dla grupy rodzin z członkami przebywającymi w zakładach karnych, wskazują, że postrzegane korzyści z dostępu do wsparcia rówieśniczego obejmują<sup>1</sup> :

- zmniejszona izolacja i możliwość poczucia się częścią społeczności
- możliwość przebywania wśród ludzi, którzy nie oceniają ani nie stygmatyzują
- możliwość rozmowy i dzielenia się doświadczeniami i emocjami
- możliwość uzyskania informacji, porad i wsparcia emocjonalnego od osób z własnym doświadczeniem.

<sup>1</sup> <https://www.prisonadvice.org.uk/media/rbxlovi1/peersupport-aconsultationwithfamiliesofprisoners.pdf>

Podsumowując, dowody sugerują, że wzmocnienie pozycji rodzin więźniów jest ściśle związane z rozwojem odporności, dając im swobodę odkrywania i wyrażania swojej wrażliwości. Wyniki badań nad rodzinami więźniów są zgodne co do zdolności grup samopomocy i wsparcia rówieśniczego do skutecznego wspierania rodzin i wzmocniania ich poprzez szereg różnych aspektów.<sup>2</sup>

## **Rola i umiejętności moderatora w rodzinnej grupie wsparcia**

### **Rola**

Grupy wsparcia prowadzone są przez profesjonalistów z doświadczeniem w konkretnej kwestii, na której koncentruje się grupa. Facylitator planuje, prowadzi i zarządza spotkaniem grupy, aby osiągnąć jej cele. Niezależnie od jego doświadczenia zawodowego, niezbędne jest doświadczenie i szkolenie w zarządzaniu dynamiką grupy.

W przypadku grupy wsparcia zajmującej się wyzwaniami stojącymi przed rodzinami osób odbywających karę pozbawienia wolności, w tym relacjami więzień-rodzina, moderator powinien być świadomy różnych barier szczególnie doświadczanych przez te rodziny, w tym ich sytuacji materialnej, kwestii logistycznych, a także problemów psychospołecznych związanych z pozbawieniem wolności członka rodziny - przywiązania do piętna, izolacji społecznej i praktyk dyskryminacyjnych wobec nich.

Zarządzanie grupą wsparcia, która jest szczególnie zainteresowana budowaniem więzi rodzinnych, wymaga doświadczenia w komunikacji, relacjach interpersonalnych i treningu umiejętności społecznych. Jednocześnie moderator musi mieć możliwość oceny potrzeb poszczególnych członków i zidentyfikowania przypadków, które mogą wymagać dodatkowej profesjonalnej pomocy, skierowania lub interwencji wykraczającej poza zakres grupy.

Skuteczna facylitacja wymaga obiektywizmu i skupienia się na "procesie grupowym"  
- w jaki sposób poszczególne osoby współpracują przy wykonywaniu zadań,

<sup>2</sup> <https://www.sussexprisonersfamilies.org.uk/wp-content/uploads/2021/02/Empowering-Families-of-Prisoners-Mick-Schroeder.pdf>

podejmowaniu decyzji i stawianiu czoła wyzwaniom. Wykwalifikowany facylitator pozostaje bezstronny i prowadzi grupę w sposób umożliwiający płynny przepływ pomysłów i rozwiązań.

Aby skutecznie działać, facylitator musi być obiektywny i skupiać się na „procesie grupowym”. Oznacza to sposób, w jaki grupy współpracują ze sobą w celu wykonywania zadań, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów. Dobra facylitacja obejmuje bycie bezstronnym i kierowanie grupą tak, aby jej pomysły i rozwiązania funkcjonowały i rozwijały się.

Podsumowując, moderatorzy grup wsparcia aktywnie pracują nad promowaniem procesów, które umożliwiają grupie osiągnięcie jej celów, zapewniając, że spotkania przebiegają sprawnie w bezpiecznym i wspierającym środowisku. Ich główną rolą jest wspieranie zdrowej i skutecznej komunikacji między członkami grupy, służąc jako wzór do naśladowania dla konstruktywnych interakcji (Mental Health America, 2016). Ich rola obejmuje również:

- zapewnienie członkom bezpiecznego i wspierającego środowiska do dzielenia się doświadczeniami
- planowanie, kierowanie i zarządzanie grupą w celu osiągnięcia jej celów
- wspieranie zdrowej i skutecznej komunikacji między członkami grupy
- ocena potrzeb poszczególnych członków
- identyfikacja przypadków, które mogą wymagać dodatkowej profesjonalnej pomocy, skierowania lub interwencji wykraczającej poza zakres grupy
- umożliwienie płynnego przepływu pomysłów i rozwiązań w grupie [ułatwienie dyskusji]
- dostarczanie informacji o dostępnych zasobach wspierających rodziny
- oferowanie strategii radzenia sobie
- zachęcanie do otwartej komunikacji i empatii w grupie

## Umiejętności

Jeśli chodzi o umiejętności niezbędne do ułatwienia wdrożenia grupy wsparcia dla rodzin, następujące kwestie mają duże znaczenie:



- Aktywne słuchanie: Niezbędną umiejętnością komunikacyjną facylitatora grupy wsparcia jest **aktywne słuchanie**. Poprzez aktywne przyswajanie informacji prezentowanych przez członka grupy, wykazywanie autentycznego zainteresowania i oferowanie informacji zwrotnych, facylitatorzy zapewniają, że mówca jest świadomy, że jego wiadomość została odebrana. Dostarczanie werbalnych i niewerbalnych wskazówek, podsumowywanie i parafrazowanie, zadawanie wyjaśniających pytań oraz potwierdzanie i potwierdzanie emocji i myśli mówcy poprzez odzwierciedlanie ich z powrotem to tylko niektóre z technik aktywnego słuchania, które moderator musi stosować podczas spotkań grupowych.

- Samokontrola: **Samokontrola** obejmuje świadomość tego, w jaki sposób osobiste okoliczności i doświadczenia mogą wpływać na zdolność do skutecznego facylitowania, szczególnie w przypadku facylitatorów rówieśniczych. Jeśli fizyczne lub emocjonalne wymagania związane z prowadzeniem grupy zaczną mieć negatywny wpływ na samopoczucie facylitatora, co jest dość powszechnym zjawiskiem, powinien on być gotowy do przeniesienia tej odpowiedzialności na współprowadzącego lub inną wyznaczoną osobę. Kolejnym kluczowym elementem samoopieki jest regulacja emocji, czyli rozpoznawanie emocji i zarządzanie nimi. Obejmuje to zdolność do identyfikowania własnych emocji, gdy się pojawiają; zrozumienia, jaka jest reakcja emocjonalna; uznania i zaakceptowania obecności emocji bez osądzania lub tłumienia; oraz wyboru strategii adaptacyjnych w celu skutecznego modyfikowania lub zarządzania emocjami.

- **Rozwiązywanie konfliktów**: W sytuacjach, w których emocje sięgają zenitu lub problematyczni członkowie grupy stają się uciążliwi, skuteczny facylitator powinien podjąć proaktywne działania, aby poprowadzić rozmowy w kierunku zdrowych ścieżek, zapobiegając w ten sposób powstawaniu konfliktów (Clifton, 2007). Jeśli nie da się tego uniknąć, facylitator powinien stosować techniki i strategie rozwiązywania konfliktów w pozytywny i konstruktywny sposób, takie jak burza mózgów i negocjowanie możliwych rozwiązań. <sup>3</sup>

Podsumowując, facylitatorzy muszą posiadać następujące umiejętności i wiedzę, aby ułatwić prowadzenie grupy wsparcia dla rodzin dotkniętych pozbawieniem wolności:

<sup>3</sup> Aby uzyskać więcej informacji na temat roli moderatora, zapoznaj się z ramami operacyjnymi

- Umiejętności doradztwa i facylitacji grupy (aktywne słuchanie, empatia i umiejętność zarządzania dynamiką grupy i konfliktami)
- Kompetencje kulturowe
- Zarządzanie czasem i umiejętności organizacyjne
- Umiejętności rzecznictwa i kierowania
- Samokontrola i wyznaczanie granic
- Regulacja emocji
- Znajomość systemu sądownictwa karnego, w tym jego procesów, procedur i zasad
- Znajomość programów resocjalizacji więźniów, w tym leczenia uzależnień, edukacji i szkoleń zawodowych.
- Znajomość wyzwań i dynamiki rodzin więźniów.

Opierając się na swoim wykształceniu, doświadczeniu w prowadzeniu grup, a także cechach osobistych, facylitatorzy muszą:

- Być przystępnymi i przyjaznymi dla wszystkich członków grupy.
- Cechować się akceptacją i być otwartym na zmiany
- Mieć zrozumienie, że każdy jest inny i może mieć różne opinie.
- Cechować się otwartością na uczenie się od innych osób w grupie.
- Szanować wszystkich członków grupy w równym stopniu.
- Mieć osobisty wgląd we własne doświadczenia życiowe, wartości i przekonania.
- Posiadać umiejętność angażowania członków grupy.
- Poszukiwać, akceptować i wykorzystywać informacje zwrotne od członków na temat postępów grupy.

### Drugi facylitator (co-facylitacja)

Jeden facylitator może sprawić, że grupa wsparcia będzie skuteczna. Włączenie drugiego facylitatora może prowadzić do jeszcze większego zaangażowania, zapewniając uczestnikom i facylitatorom dodatkową przestrzeń i skupienie, aby osiągnąć pożądane rezultaty. Co-facylitacja ma miejsce, gdy dwóch lub więcej facylitatorów prowadzi sesję jako zespół. Co-facylitatorzy dzielą się odpowiedzialnością za wszystko, od współtworzenia agendy po prowadzenie grupy wsparcia i kontakt

z uczestnikami. Współprowadzenie może przybierać różne formy. Może to oznaczać dzielenie się "sceną" podczas spotkania grupy wsparcia lub naprzemienne pełnienie roli facylitatora prowadzącego i wspierającego.

Niektóre z korzyści posiadania dwóch moderatorów są następujące:

Więcej uwagi poświęconej grupie: Facylitacja jest często wyczerpującym procesem. Podczas długich, złożonych spotkań grupowych z dużą liczbą uczestników, uwaga jednego facylitatora jest często podzielona na całą grupę. Wprowadzenie drugiego facylitatora oznacza drugą parę oczu w pokoju, zapewniając, że wszyscy w grupie są pod opieką. Łatwiej jest upewnić się, że wszystkie głosy są słyszane i pomóc tym, którzy wymagają dodatkowej uwagi. Wspólna facylitacja ułatwia również radzenie sobie z problemami lub przeciwnościami, gdy się pojawiają. Na przykład, jeden moderator może zająć się kwestią techniczną, podczas gdy drugi przygotowuje grupę.

Zarządzanie energią: Energia jest niezbędnym składnikiem udanej grupy wsparcia. Zarówno dla uczestników, jak i moderatorów, to normalne, że poziom energii waha się podczas spotkania grupy. Wspólna facylitacja ułatwia zarządzanie energią zarówno osobistą, jak i grupową. Zamiana facylitatorów może stworzyć różnorodność, zwiększyć zaangażowanie i pozytywnie wpłynąć na energię w pomieszczeniu. Daje to również możliwość zrobienia przerwy jednemu facylitatorów, podczas gdy drugi wkracza do akcji.

Większa elastyczność: Dobra facylitacja i elastyczność idą w parze - posiadanie dwóch umysłów pracujących razem znacznie zwiększa zdolność reagowania na zmiany i służenia grupie. Różne zestawy umiejętności dwóch współprowadzących oznaczają również, że można dodać różnorodność i elastyczność do projektu agendy lub reagować, gdy sytuacja się zmienia. Większe zasoby i doświadczenie oznaczają więcej opcji i większą zdolność do kreatywnego rozwiązywania pojawiających się problemów.

Modelowanie różnych punktów widzenia: Istnieje więcej niż jeden sposób facylitacji. Posiadanie dwóch facylitatorów w pokoju może być skutecznym sposobem na modelowanie różnic w grupie. Może to oznaczać posiadanie facylitatorów, którzy zajmują przeciwstawne poglądy, aby pomóc w modelowaniu skutecznego zarządzania

konfliktami. Posiadanie co-facylitatora może stworzyć bardziej zrównoważoną dynamikę, będąc jednocześnie skutecznym sposobem na zapewnienie reprezentacji i równowagi.

Rozwój zawodowy: Główną korzyścią płynącą ze współpracy jest rozwój zawodowy. Uczenie się od rówieśników w pracy może być niezwykle pouczające. Dwóch facylitatorów może wspólnie odkrywać nowe metodologie, zacząć facylitować większe grupy lub wprowadzić zupełnie nowy styl facylitacji. Dwóch facylitatorów daje również możliwość przekazywania i otrzymywania profesjonalnych informacji zwrotnych. Zobaczenie procesu innego facylitatora może być transformujące, a posiadanie informacji zwrotnej na temat swojego stylu facylitacji może być również bardzo pomocne.

### 3 style wspólnej facylitacji

Podczas pracy ze współprowadzącym ważne jest, aby styl współprowadzenia był zgodny między dwoma profesjonalistami. Może to oznaczać równy podział agendy i bycie na zmianę głównym facylitatorem lub wzajemne uzupełnianie się podczas spotkania grupy wsparcia. Wszystkie te podejścia są ważne, ale zrozumienie, w jaki sposób obaj facylitatorzy wolą pracować i uwzględnienie tego w projekcie spotkania grupy jest niezbędne.

Poniżej przedstawiono **trzy główne style facylitacji**:

1. Na zmianę: Praca na zmianę jest prawdopodobnie najłatwiejszym sposobem na rozpoczęcie pracy ze współprowadzącym. W tym stylu facylitacji, współ-facylitatorzy na zmianę zajmują role facylitatora wiodącego i wspierającego. Główny facylitator działa jak facylitator solo: prowadzi proces grupowy, zarządza działaniami i ułatwia przepływ sesji. Facylitator wspierający jest dodatkowo obecny, aby wspierać w razie potrzeby, często pomagając w logistyce lub będąc dostępnym dla uczestników, którzy potrzebują dodatkowej pomocy. Facylitator wspierający może działać z tyłu sali lub być aktywnie obecny w zależności od potrzeb sesji. W różnych momentach sesji obaj facylitatorzy będą zamieniać się rolami.

2. Dzielenie się sceną: Ten styl wspólnej facylitacji może być bardzo dynamiczny zarówno dla facylitatorów, jak i uczestników. W tym przypadku facylitatorzy współprowadzą agendę i płynnie uzupełniają się nawzajem podczas sesji. W tym stylu mniejszy nacisk kładzie się na wyznaczenie prowadzącego i wspierającego facylitatora dla każdej sekcji. Zamiast tego współprowadzący dzielą się rolami prowadzącego i wspierającego jednocześnie, organicznie przechodząc i reagując na siebie nawzajem podczas sesji.

3. Ekspert/Praktykant: Powszechnym stylem facylitacji jest styl "eksperta i praktykanta". W takich konfiguracjach ekspert prowadzący prowadzi sesję, a praktykant obserwuje go w ramach osobistej podróży rozwojowej. W niektórych konfiguracjach grup wsparcia może być tak, że praktykant prowadzi sesję z ekspertem pod ręką, aby pomóc, przekazać informacje zwrotne i podzielić się najlepszymi praktykami.

Podsumowując, podobnie jak w przypadku każdej konfiguracji wspólnej facylitacji, wcześniejsze wyjaśnienie ról i oczekiwań jest kluczem do skuteczności tego stylu.

## Założenie grupy wsparcia dla rodzin

Założenie grupy wsparcia wymaga czasu, energii, organizacji i zaangażowania. Podczas gdy zwykle zmotywowana i pełna pasji osoba może zainicjować i promować nową grupę wsparcia, sukces grupy zależy od jej członków.

Planując grupę wsparcia, partnerzy projektu i moderatorzy powinni wziąć pod uwagę następujące kwestie (Clifton, 2007; Mental Health America, 2016; Parkinson's Foundation, b.d., 2021; Self Help Alliance, 2013):

- Kto weźmie udział: Może to być grupa otwarta, w której może uczestniczyć każdy, kto ma bliskie relacje z więźniem (np. partner, rodzina lub przyjaciel), lub może być ograniczona do partnerów więźniów. Alternatywnie, korzystne może być skupienie się na konkretnej populacji więziennej, np. grupie dla członków rodzin osadzonych kobiet lub młodych ludzi lub więźniów długoterminowych.
- Gdzie: Stworzenie bezpiecznego i komfortowego środowiska ma zasadnicze znaczenie dla ułatwienia aktywnego uczestnictwa i skutecznej interakcji między członkami grupy. Miejsce spotkania powinno spełniać pewne podstawowe wymagania, takie jak zapewnienie łatwego dostępu dla wszystkich członków, w tym



osób z ograniczeniami fizycznymi, zapewnienie komfortu dzięki funkcjom takim jak kontrola klimatu i odpowiednia wentylacja oraz oferowanie dostępnych toalet. Wybór miejsca może być również związany z czasem, ponieważ niektóre lokalizacje mogą być dostępne tylko w określonych godzinach. Jeśli grupa składa się z rodziny z dziećmi, ważne jest, aby rozważyć opcje opieki nad dziećmi, takie jak obiekty, które zapewniają duży plac zabaw i siłownię lub oferują zorganizowaną zabawę i inne zaplanowane zajęcia. Powinna to być lokalizacja dogodna dla rodzin więźniów, dlatego ważne jest, aby koordynatorzy i moderatorzy grupy pytali członków rodzin o pomysły.

- Kiedy: Często grupy wsparcia spotykają się raz w miesiącu, ale koordynatorzy i facylitatorzy grupy powinni znaleźć częstotliwość, która działa najlepiej dla członków grupy. Kluczem do skutecznego wdrożenia grupy wsparcia dla rodzin jest ustalenie regularnego czasu i miejsca, aby więcej osób dowiedziało się o jej istnieniu.

- Jak: Grupy wsparcia mogą przyjmować różne formaty (np. oparte na programie nauczania, skoncentrowane na temacie lub otwarte forum), z których każdy oferuje inny poziom struktury pod względem porządku obrad i tematów dyskusji. Jednak najlepszą radą jest zachowanie elastyczności zgodnie z potrzebami, celem i celem grupy wsparcia. Długość spotkania powinna zależeć od decyzji grupy, biorąc pod uwagę takie czynniki, jak dostępność sali i harmonogramy rodzin. Często grupy wsparcia spotykają się na nie więcej niż 90 minut, z przerwą w połowie spotkania. Ważne jest również planowanie posiłków. Większość grup zapewnia przekąski lub posiłki na bocznym stoliku. W każdym przypadku członkowie rodziny mogą wnieść swój wkład, przynosząc coś do podzielenia się. Jeśli chodzi o aranżację miejsc siedzących, większość grup wsparcia preferuje format "okrągłego stołu", w którym krzesła są ustawione w kręgu, co ułatwia rozmowę i słuchanie siebie nawzajem.

Wreszcie, kolejną ważną kwestią, którą należy rozwiązać przed wdrożeniem grupy wsparcia, jest znalezienie zainteresowanych osób, które chciałyby w niej uczestniczyć. Na tym etapie niezbędne jest promowanie i reklamowanie grupy wsparcia za pomocą odpowiednich środków. Dobrym początkiem jest stworzenie prostej ulotki informacyjnej o spotkaniach grupy i dostarczenie jej do miejsc często odwiedzanych przez rodziny więźniów, takich jak zakłady karne (w szczególności podczas wizyt w więzieniach) i lokalne organizacje społeczne. Media społecznościowe

mogą być kolejnym ważnym kanałem dotarcia do członków grupy docelowej, a także współpracy z działami opieki społecznej w zakładach karnych w celu rozpowszechniania wśród więźniów i ich rodzin informacji o celach, założeniach i praktycznych aspektach spotkań grup rodzinnych. Proces ten jest koordynowany przez organizację organizującą grupy wsparcia, ale facylitator również może być w niego aktywnie zaangażowany.

## Jak poprowadzić spotkanie grupy wsparcia<sup>4</sup>

Jeśli jesteś moderatorem grupy, oto kilka pomocnych wskazówek dotyczących prowadzenia takich spotkań.

### PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SPOTKANIA

Poświęć kilka minut na zastanowienie się nad możliwymi tematami do dyskusji. Jeśli nie jest to pierwsze spotkanie, przejrzyj tematy, które były omawiane ostatnim razem. Przejrzyj wszelkie sporządzone notatki. Może to pomóc w przypomnieniu sobie rzeczy, które członkowie mogą chcieć ponownie omówić lub zaktualizować. Jeśli planujesz ogłosić jakieś wydarzenia lub działania społeczności, które mogą być interesujące dla grupy, upewnij się, że masz je przygotowane.

### PRZYGOTOWAĆ POMIESZCZENIE DO SPOTKANIA

Należy przybyć 20-30 minut wcześniej, aby przygotować salę. Ustaw krzesła w kręgu na tyle dużym, aby spóźnialscy mogli się zmieścić, z wystarczającą ilością miejsca dla uczestników korzystających z wózków inwalidzkich. Jeśli planujesz poczęstunek, ustaw go na stole z boku lub z tyłu sali. Jeśli zamierzasz używać identyfikatorów, przygotuj je. Przygotuj długopis i papier do robienia notatek.

### ROZPOCZĘCIE SPOTKANIA

Gdy ludzie zaczynają przychodzić, pamiętaj, aby nawiązać kontakt wzrokowy i przywitać się, witając ich po imieniu, jeśli spotkałeś ich wcześniej. Zwołaj spotkanie

<sup>4</sup> <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>

na czas lub przynajmniej w ciągu pięciu minut od wyznaczonej godziny. Zachęca to innych członków do punktualności. Nagradza również tych, którzy są punktualni; jeśli zawsze rozpoczynasz spotkanie z opóźnieniem, ponieważ czekasz na jedną osobę, która za każdym razem pojawia się 15 minut później, ryzykujesz zrażenie tych, którzy podjęli wysiłek, aby być na czas. Proste "Zaczynamy" lub "Cóż, jest pięć minut po siódmej, dlaczego nie zaczniemy spotkania" jest wystarczające.

## WSTĘPNE WPROWADZENIE I INFORMACJE

Przedstaw się krótko; jeśli masz jakieś doświadczenie z tematem grupy, koniecznie o tym wspomnij. Przedstaw wszelkie ogłoszenia i zapytaj grupę, czy ma coś do dodania.

Jeśli jest to nowa grupa lub nowi członkowie są w niej obecni po raz pierwszy, wyjaśnij podstawowe zasady. Najczęstszą podstawową zasadą dla grup wsparcia jest to, że wszystko omawiane w grupie musi być poufne. Przypominanie o tym grupie od czasu do czasu jest bardzo ważne. Wyjaśnij, czy grupa jest otwarta czy zamknięta i co to oznacza. Upewnij się, że wszyscy rozumieją zasady.

Niech wszyscy się przedstawią, podając swoje imiona i trochę o tym, dlaczego są zainteresowani grupą. Następnie rozpocznij dyskusję, dotyczącą czegoś, o czym wspomniał jeden z członków lub poruszając przygotowany temat.

## ZACHĘCANIE CZŁONKÓW DO SŁUCHANIA SIEBIE NAWZAJEM

Bycie dobrym słuchaczem - i bycie przykładem dla członków grupy w tym zakresie - oznacza bycie aktywnym słuchaczem, który oczywiście słucha i rozumie, co się do niego mówi. Aktywne słuchanie obejmuje:

- Mowa ciała (lekkie pochylenie się w stronę mówcy, niewiercenie się)
- Kontakt wzrokowy (patrzenie w oczy mówcy, a nie rozglądanie się po pomieszczeniu)
- Krótkie zachęcające stwierdzenia, czasami nazywane również niewerbalnymi zachętami ("Uh-huh" lub "Mmm-hmm").
- Kiwnięcie głową
- Powtórzenie lub przeformułowanie ostatniego zdania rozmówcy, aby dać mu znać, że zrozumiałeś. („Nie mogę uwierzyć, że mój mąż był taki oziębły”,

można na przykład odpowiedzieć: „Więc naprawdę zraniło cię to, co zrobił twój mąż”).

#### ZACHĘCANIE CZŁONKÓW DO OFEROWANIA SOBIE NAWZAJEM WSPARCIA

Będąc wspierającym, musisz także pomóc innym członkom grupy nauczyć się, jak również być wspierającym. Zademonstruj umiejętności aktywnego słuchania wymienione powyżej, gdy członek grupy mówi. Odczekaj około 10 sekund, a następnie, jeśli żaden inny członek grupy tego nie zrobił, zaoferuj wsparcie. Członkowie grupy zazwyczaj to wychwycą i sami zaczną oferować wsparcie. Jeśli tego nie zrobią, być może będziesz musiał zadać im pytania o to, jak wpłynęło na nich doświadczenie osoby ujawniającej.

#### ZACHĘCANIE CZŁONKÓW DO MÓWIENIA O SOBIE

Jedną z zalet grup wsparcia jest to, że mogą one stworzyć atmosferę, w której członkowie czują się komfortowo rozmawiając i pracując nad bardzo osobistymi kwestiami i doświadczeniami. Ujawnienie informacji osobistych daje innym członkom możliwość zaoferowania wsparcia, pomysłów i pomocy. Zachęca również innych członków do dzielenia się własnymi doświadczeniami i sprzyja atmosferze zaufania w grupie. Aby utrzymać to zaufanie, facylitatorzy mogą uznać, że od czasu do czasu będą musieli ujawniać informacje.

Gdy uczestnik ujawnia informacje, moderator może być zmuszony do pokierowania dyskusją tak, aby uczestnik czuł się komfortowo lub zachęcić innych do przyłączenia się do dyskusji. W tym momencie bardzo przydatne jest zadawanie pytań otwartych - takich, na które nie można odpowiedzieć prostym "tak" lub "nie".

Możesz także zaplanować tematy z wyprzedzeniem. Niektóre grupy wsparcia robią takie rzeczy, jak czytanie przez członków lub prowadzenie dzienników swoich doświadczeń, aby pomóc w wywołaniu dyskusji.

#### WSPARCIE OFERTY

Jest to główny powód, dla którego grupa istnieje! Na szczęście oferowanie wsparcia jest jedną z najprostszyc rzeczy do zrobienia w trakcie prowadzenia grupy wsparcia. Udzielanie członkom wsparcia może pomóc im uświadomić sobie, że osiągnęli ich

celów jest możliwe, dać im nadzieję lub po prostu dać im znać, że wczuwasz się w to, przez co przechodzą.

Wsparcie polega na składaniu oświadczeń, które pokazują zrozumienie, współczucie i troskę. Wysłuchaj uczuć wyrażanych przez członka i odnieś się do nich. Wsparcie można również wyrazić poprzez mowę ciała (np. nawiązanie kontaktu wzrokowego lub uśmiech) lub dotyk (przytulenie, poklepanie po ramieniu). Należy zachować ostrożność w używaniu dotyku jako formy wsparcia - w niektórych okolicznościach, takich jak grupa wsparcia dla osób, które przeżyły wykorzystywanie seksualne dzieci, dotyk może być zagrażający i niewygodny, a nie pocieszający.

Zazwyczaj członkowie sami oferują sobie nawzajem wsparcie lub szybko uczą się, jak to robić, podążając za twoim przykładem. Może się jednak zdarzyć, że będziesz musiał zadawać pytania, aby nakłonić ich do oferowania wsparcia poprzez zadawanie pytań.

## POMAGAĆ CZŁONKOM W ROZWIĄZYWANIU PROBLEMÓW

Chociaż rozwiązywanie problemów nie powinno być jedynym celem grupy wsparcia, jest to coś, na co wielu członków ma nadzieję i czego oczekuje. Wszyscy członkowie powinni brać udział w procesie rozwiązywania problemów, aby żadna osoba nie była postrzegana jako rozwiązanie ich trudności. Zadaniem moderatora jest pomóc członkom grupy nauczyć się, jak pomagać sobie nawzajem w rozwiązywaniu problemów.

Oto etapy rozwiązywania problemów:

- *Wyjaśnienie problemu:* Upewnij się, że wszyscy w pełni rozumieją problem. Jeśli nie jesteś pewien, na czym polega problem, zadawaj pytania, aby uzyskać więcej informacji.
- *Mówienie o alternatywach:* Podawaj możliwe rozwiązania problemu, ale uważaj, by nie udzielać rad. Na przykład, zamiast "Powinieneś zrobić to", lepszym sformułowaniem może być "Zastanawiam się, jak by to było, gdybyś spróbował tego" lub "Może mógłbyś zrobić to". Mówienie ludziom, co mają robić, nie jest celem ani obowiązkiem grupy wsparcia. Pozbawia to ludzi poczucia, że mogą poradzić sobie z własnymi problemami i może sprawić, że poczują się atakowani i niekomfortowo. Spróbuj poprosić członków grupy, by



powiedzieli, co sprawdziło się w ich przypadku w podobnych sytuacjach. Możesz także zapytać osobę z problemem, co jej zdaniem może zadziałać.

- *Wybór opcji:* Poproś grupę o przedyskutowanie zalet i wad każdej z propozycji. Następnie możesz pozwolić osobie z problemem podjąć decyzję lub może ona chcieć poświęcić trochę czasu na samodzielne rozważenie możliwości. Daj jej do zrozumienia, że grupa jest zainteresowana i chce wiedzieć, jak się sprawy potoczą.
- *Oferowanie pomocy:* Czasami członkowie mogą zaoferować sobie wzajemną pomoc. Na przykład, jeśli omawianym problemem są problemy członka z transportem na spotkania, inni członkowie mogą zaoferować podwiezienie tej osoby.

Większość spotkań grup wsparcia trwa od godziny do dwóch godzin. Jeśli grupa jest pochłonięta szczególnie intensywną dyskusją lub pomaganiem jednemu z członków w rozwiązaniu problemu, możesz przedłużyć spotkanie o kilka dodatkowych minut, ale generalnie najlepiej jest zakończyć spotkanie, zanim wszyscy będą zmęczeni i chętni do wyjścia. Gdy dyskusja dobiegnie końca lub gdy nadejdzie wcześniej uzgodniony czas zakończenia, podsumuj wszystko. Oto kilka sposobów na zakończenie spotkania:

- **Zrób podsumowanie:** Podsumuj omówione tematy i wybrane alternatywy. Podkreśl wszelkie pozytywne obserwacje lub rozwiązania, które się pojawiły.
- **Poproś o dodatkowe komentarze lub pytania:** Sprawdź, czy ktoś w grupie ma coś do dodania.
- **Przypomnij członkom o następnym spotkaniu:** Poinformuj wszystkich o czasie i miejscu następnego spotkania.
- **Poproś o wolontariuszy, jeśli to konieczne:** Jeśli potrzebujesz pomocy z poczęstunkiem, transportem lub innymi potrzebami grupy, jest to najlepszy czas, aby o nią poprosić. Prośenie członków o pomoc zachęca ich do podejmowania obowiązków przywódczych i wzmacnia poczucie osobistego zaangażowania w sukces grupy.
- **Końcowe powitanie:** Podziękuj wszystkim za przybycie, pożegnaj ich i zachęć do ponownego przybycia.

- Sporządź końcowe notatki: Tuż po zakończeniu spotkania sporządź kilka krótkich notatek na temat tego, co zostało omówione. Informacje te można wykorzystać do zainicjowania kolejnego spotkania. Przechowuj wszelkie notatki dotyczące grupy w bezpiecznym miejscu, aby zapewnić poufność.

## Pierwsze spotkanie

Oprócz ogólnych wytycznych dotyczących realizacji każdej sesji grupowej, jak opisano powyżej, facylitatorzy powinni zwrócić dodatkową uwagę na pierwsze spotkanie grupy wsparcia. Niektóre dodatkowe kwestie są następujące:

### 1. Rozważ rozpoczęcie od ćwiczenia wprowadzającego.<sup>5</sup>

**2. Rozpoczęcie spotkania: Powitanie.** Moderator może rozpocząć spotkanie od powitania członków i przedstawienia się. Jest to również dobry moment na poinformowanie członków o tym, jaka jest, a jaka nie jest rola facylitatora. Ważne jest, aby ustalić, że nie jest to grupa terapeutyczna. Facylitatorzy powinni wyjaśnić cel grupy, czas rozpoczęcia i zakończenia grupy, a wszelkie inne ogłoszenia "porządkowe" mogą być również zawarte w części powitalnej. Rozpoczynając grupę, stwórz okazję, aby każdy mógł się przedstawić i rozpocząć proces budowania więzi społecznych z resztą grupy.

Przykładowy język do rozważenia: *Dziękujemy za chęć uczestnictwa w tej grupie wsparcia. Celem tej grupy jest zapewnienie nam bezpiecznej przestrzeni do gromadzenia się i omawiania naszych myśli i uczuć, a także oferowania wsparcia w tych trudnych czasach. Będziemy się spotykać (częstotliwość - być może co tydzień?) i ważne jest, aby pamiętać, że wszyscy jesteśmy tutaj równi, wspierając się nawzajem.*

Oto, czego można się dziś spodziewać:

- Na dyskusję poświęcimy około 45 minut
- Przeprowadzimy odprawę i ustalimy zasady poufności, wytyczne grupowe i podstawowe zasady.
- Skupimy się na znalezieniu wspólnej płaszczyzny, dzieleniu się naszymi doświadczeniami i sposobami radzenia sobie z obecną sytuacją. Podzielimy się ważnymi zasobami i wskazówkami, gdzie kierować osoby z konkretnymi pytaniami

<sup>5</sup> <https://thedocs.worldbank.org/en/doc/178031585674457717-0230032020/original/PeerGroupFacilitatorGuide.pdf>

(np. organizacje oferujące wsparcie, istniejące usługi opieki nad dziećmi, zdrowie psychiczne, przemoc domowa itp.)

**3. Poufność i jej ograniczenia:** Prowadzący powinni wyjaśnić znaczenie poufności w grupie i omówić, co się stanie, jeśli zostanie ona naruszona. Poufność w grupie wsparcia jest najważniejsza i powinna być stanowczo ustalona przed rozpoczęciem każdego spotkania, zwłaszcza pierwszego. Zapewnienie, że uczestnicy czują się pewni, że ich słowa nie zostaną udostępnione gdzie indziej, ma kluczowe znaczenie dla wspierania otwartych i szczerych dyskusji, zachęcając do dalszego zaangażowania w grupę wsparcia. Poufność zapewnia poszanowanie prywatności poszczególnych osób. Oznacza to, że informacje udostępniane w ramach grupy nie są ujawniane innym bez zgody, w tym tożsamość członków. Sprzyja to poczuciu bezpieczeństwa i zachęca członków do otwartości. Ważne jest jednak, aby zdawać sobie sprawę, że istnieją ograniczenia poufności, takie jak sytuacje związane z potencjalną szkodą dla siebie lub innych, podejrzenie znęcania się nad dziećmi/osobami starszymi lub zaniedbania, które powinny być omówione przez moderatorów grupy (Mental Health America, 2016).

*Przykładowy język do rozważenia: Poufność jest ważnym elementem tej grupy wsparcia. Krytyczną i bezwzględną zasadą jest to, że wszystko, co zostało powiedziane w tym pokoju, pozostaje tylko między nami. Ważne jest, aby każdy czuł się komfortowo, dzieląc się wrażliwymi kwestiami.*

4. Ustanowienie/przegląd wytycznych dla grupy. Każda grupa wsparcia musi mieć wytyczne dotyczące oczekiwań indywidualnych i grupowych. Obowiązkiem facylitatora jest upewnienie się, że wszyscy w grupie je rozumieją i przestrzegają. Wytyczne zazwyczaj obejmują i odnoszą się do etykiety grupowej i granic.

Większość grup wsparcia wspólnie opracowuje wytyczne dotyczące indywidualnych i grupowych oczekiwań, które mogą obejmować umowy, cele, granice, praktyki grupowe i/lub normy. Wytyczne służą jako istotne narzędzie zapewniające jasność w grupie co do jej celu i podstawowych zasad, stanowiąc ważny krok w kierunku uniknięcia przyszłych problemów. Przyczyniają się również do ułatwienia roli facylitatora poprzez rozłożenie odpowiedzialności na wszystkich uczestników w celu promowania aktywnego słuchania, minimalizowania osądów i zapewniania odpowiednich odpowiedzi, ostatecznie promując współodpowiedzialność. Grupa

wspólnie określa również konsekwencje nieprzestrzegania wytycznych, które mogą wahać się od delikatnych przypomnień do tymczasowego wykluczenia.

Gdy wytyczne zostaną uzgodnione i zapisane, mogą zostać włączone do materiałów powitalnych grupy, uwag wstępnych lub wyświetlane na plakatach ściennych podczas każdego spotkania. Ważne jest, aby okresowo weryfikować wytyczne, zwłaszcza gdy dołączają nowi członkowie i wprowadzać wszelkie niezbędne aktualizacje lub modyfikacje (Self Help Alliance, 2013).

*Przykładowy język do rozważenia: Dobrze jest być na tej samej stronie, zwłaszcza jeśli chodzi o komfort w grupie. Wszyscy musimy zgodzić się na ogólne sprzątnięcie i dbanie o siebie; potrzebę poufności; minimalizowanie rozpraszania uwagi (na przykład włączanie wibracji telefonów komórkowych i wyłączanie powiadomień „push”); oraz traktowanie innych z bezwarunkowym pozytywnym szacunkiem i szacunkiem dla różnorodności. Chcemy, aby każdy miał możliwość zabrania głosu, jeśli sobie tego życzy.*

Wreszcie, na początku pierwszego spotkania dobrym pomysłem może być omówienie z uczestnikami wizji i misji grupy wsparcia. **Deklaracja wizji** odpowiada na pytanie: „dlaczego grupa jest ważna?”. Innymi słowy, powinien on wyjaśniać, jaki jest cel grupy i jakie są jej aspiracje, a także określać ogólną drogę, którą grupa podąża, aby osiągnąć swoje cele. **Misja** natomiast odpowiada na pytania: "jakie są konkretne cele grupy?" i "w jaki sposób grupa dąży do osiągnięcia swoich celów?". Powinna ona zatem określać główne cele grupy i ogólne cele, za pomocą których grupa chce je osiągnąć. Więcej informacji na temat wizji i misji można znaleźć w rozdziale 2 ram operacyjnych.

## Zarządzanie uciążliwymi członkami

Czasami uczestnicy mogą zdominować grupę lub podnosić kwestie w sposób, który zakłóca pracę całej grupy. Ważne jest, aby facylitatorzy reagowali na zachowania, które są destrukcyjne i przynoszą efekt przeciwny do zamierzonego. Początkowo facylitatorzy mogą chcieć po prostu wprowadzić korektę dla całej grupy bez wyróżniania konkretnego uczestnika. Pomocne może być odwołanie się do wcześniej ustalonych podstawowych zasad i wytycznych grupy. Jeśli jednak destrukcyjne

zachowanie uczestnika nie ustaje, facylitatorzy mogą być zmuszeni do bezpośredniego zajęcia się tą kwestią na forum grupy.

Poniżej znajduje się kilka typowych scenariuszy, które mogą wystąpić, oraz kilka sformułowań, które mogą pomóc w radzeniu sobie z takimi sytuacjami.

a) Członek grupy monopolizuje dyskusję lub często przerywa innym. Twoją reakcją może być oddanie głosu pierwotnemu mówcy. (*„Chciałabym wrócić na chwilę do Kasi. Myślę, że nie skończyła mówić. Chcemy, aby każdy miał równe szanse na podzielenie się swoją opinią.”*) b) Członek grupy porusza nieodpowiednie tematy lub takie, które mogą mieć obraźliwy charakter. Skuteczną reakcją może być przekierowanie dyskusji (*np. „Wydaje się, że nie jest to odpowiednia dyskusja dla tej grupy, więc przejdziemy dalej”*).

c) Członek nieustannie zbacza na nieistotne tematy. Odpowiedzią moderatorów byłoby przekierowanie uwagi na cel spotkania. (*„Jak to się ma do tego, o czym dzisiaj rozmawialiśmy?”*).

Prowadzący muszą być w stanie określić, czy zakłócenia mogą być skutecznie skierowane do całej grupy, czy też lepiej jest porozmawiać z członkiem na osobności poza spotkaniem. Osoby, które stają się kłótlive lub nie reagują na informacje zwrotne i korekty, mogą wymagać wykluczenia z grupy.

W radzeniu sobie z trudnymi członkami grupy, facylitatorzy grup wsparcia muszą nauczyć się delikatnego połączenia kontroli z życzliwością. Ten rodzaj asertywnej troski bezpośrednio odnosi się do problemów w grupie bez obrażania lub urażania jej członków. Ty, jako moderator, możesz użyć asertywnej troski podczas spotkania, aby przywrócić dyskusję na właściwe tory, lub możesz porozmawiać z członkiem na osobności po spotkaniu.

#### PRZYKŁADY UŻYCIA ASERTYWNOŚCI:

- Gdy członek często spóźnia się na spotkania
- Gdy członek mówi zbyt dużo, monopolizując dyskusję
- Kiedy członek odrzuca każdą sugestię innych - zjawisko "tak, ale"
- Gdy członek grupy ma problemy, z którymi grupa nie jest w stanie sobie poradzić - np. osoba, której stan zdrowia uległ zmianie i powinna zwrócić się



o pomoc medyczną lub osoba, która może mieć problemy psychologiczne wymagające profesjonalnej pomocy.

- Gdy członek przerywa innym lub porusza nieodpowiednie lub nieistotne tematy.
- Gdy problem członka grupy nie pasuje do tego, czym grupa ma się zajmować.<sup>6</sup>

#### KROKI DO ASERTYWNEJ OPIEKI:

- *Pokaż, że rozumiesz stanowisko lub dylemat* członka grupy: Oświadcz, że rozumiesz powody negatywnego zachowania członka grupy. Używaj stwierdzeń typu "ja" lub "my", które pokazują, jak jego zachowanie wpływa na ciebie i grupę. Na przykład: *"Wiem, że sytuacja jest dla ciebie trudna, ale teraz próbujemy dowiedzieć się, co Kamila może zrobić w sprawie opieki nad dziećmi"*.
- *Wyznacz granice*: Delikatnie, ale stanowczo koryguj zachowanie. Wyjaśnij swoje powody; poinformowanie członka rodziny, dlaczego musisz zmienić sytuację, sprawi, że będzie on bardziej skłonny do współpracy. Na przykład: *„Wiem, że sytuacja jest dla ciebie trudna, ale teraz staramy się ustalić, co Kamila może zrobić w sprawie opieki nad dziećmi, a trudno to zrobić, gdy ciągle przerywasz”*.
- *Zaproponuj alternatywę*: Wyjaśnij, co chciałbyś, aby członek zrobił zamiast negatywnego zachowania. Na przykład: *„Wiem, że sytuacja jest dla ciebie trudna, ale teraz staramy się ustalić, co Kamila może zrobić w sprawie opieki nad dzieckiem, a jest to trudne, gdy ciągle przerywasz. Zastanawiam się, czy moglibyśmy poczekać z rozmową o twoim problemie do czasu, gdy dojdziemy do pewnych wniosków na temat tego, co Kamila może zrobić”*.
- *Uzyskaj zgodę członka na alternatywę*: Upewnij się, że członek rozumie, o co się go prosi i zgadza się to zrobić. Na przykład: *"Wiem, że jest ci teraz ciężko, ale staramy się ustalić, co Kamila może teraz zrobić w sprawie opieki nad dzieckiem, a jest to trudne, gdy ciągle przerywasz. Zastanawiam się, czy moglibyśmy poczekać z rozmową o twoim problemie do czasu, gdy dojdziemy*

<sup>6</sup> <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>

do pewnych wniosków na temat tego, co Camilla może zrobić. Czy to ci odpowiada?"

Podobnie, facylitatorzy mogą być zmuszeni do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami ze strony uczestników. Umiejętność rozpoznania trudnej lub kryzysowej sytuacji ma kluczowe znaczenie i może wymagać natychmiastowego wsparcia, niezależnie od tego, co zostało zaplanowane dla grupy. (np. członek w trudnej sytuacji, ujawnienie nadużycia, obawy medyczne itp.) Terminowa pomoc ze strony facylitatorów w łączeniu członków z zasobami może zapobiec dalszemu rozwojowi problemów i zbudować silniejsze zaufanie w grupie.

## **Prowadzenie grupy wsparcia: rzeczy, o których należy pamiętać**

Nawet najbardziej udany pomysł może być krótkotrwały. Kiedy problem, dla którego pomysł narodził się jako rozwiązanie, zostaje rozwiązany, jest to normalne, ale problem rodzin opuszczonych przez jednego z członków, który jest uwięziony, jest ciągły. Dlatego grupa wsparcia powinna być trwała. Grupom ludzi łatwo jest wypalić się jako zespół, ale na szczęście istnieje wiele czynników, które mogą sprawić, że Grupa Wsparcia Rodzin będzie trwała.

### **WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE UTRZYMANIA GRUPY WSPARCIA<sup>7</sup>**

- *Śledź postępy swojej grupy.* Od czasu do czasu pytaj członków grupy o ich opinie na temat jej funkcjonowania. Dowiedz się, na ile jest to dla nich przydatne, jak komfortowo się czują oraz co im się podoba, a co nie. Informacje te można wykorzystać do wprowadzenia zmian.
- *Dziel się odpowiedzialnością za grupę.* Pozwalanie innym na przejmowanie ról przywódczych pomaga im czuć się bardziej zaangażowanymi i zainwestowanymi w grupę. Upewnij się, że członkowie wiedzą, że ich pomoc jest doceniana. Ponieważ często łatwiej jest robić rzeczy samemu, prośenie innych członków grupy o przejęcie niektórych obowiązków może być trudne.

<sup>7</sup> <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>

Jednak nikt nie powinien robić wszystkiego, a dzielenie się obowiązkami pomoże uniknąć wypalenia.

- *Upewnij się, że każdy ma szansę porozmawiać.* Niektórzy ludzie są z natury bardziej rozmowni niż inni. Zadawanie pytań w celu zachęcenia cichych członków do zabrania głosu jest ważne. Ważne jest również, aby utrzymywać bardziej głośniejszych członków w temacie i delikatnie przypominać im, aby czasami pozwolili innym na zabranie głosu.
- *Podkreśl znaczenie poufności.* Aby członkowie grupy wsparcia czuli się w niej na tyle bezpiecznie, by ujawniać swoje problemy i pracować nad nimi, muszą mieć pewność, że nikt spoza grupy nie dowie się o prowadzonych w niej dyskusjach. Upewnij się, że wszyscy dobrze to rozumieją.
- *Zachęć członków do kontaktów zewnętrznych.* Członkowie mogą oferować sobie nawzajem wsparcie poza spotkaniami. System „kumpelski”, stosowany przez grupy takie jak AA, zachęca członków do wzajemnego interesowania się swoim samopoczuciem i nawiązywania relacji poza grupą.
- *Kontynuuj rekrutację.* Jeśli masz otwartą grupę, upewnij się, że nadal o niej informujesz. Grupy mogą popaść w stagnację, gdy członkostwo pozostaje takie samo przez cały czas, a jeśli członkowie, którzy odchodzą, nigdy nie zostaną zastąpieni, grupa nie przetrwa.
- *Dziel się nagrodami i porażkami.* Niech członkowie wiedzą, że doceniasz ich wkład. Kiedy ludzie popełniają błędy, nie obwiniaj ich. Nie obarczaj jednej osoby pochwałami, gdy coś pójdzie dobrze ani całą winą, gdy coś pójdzie źle.
- *Zachowaj realistyczną perspektywę.* Nie idealizuj grupy wsparcia. Czasami mogą być osoby, którym grupa nie będzie w stanie pomóc; nie oznacza to, że twoje wysiłki są daremne. Ponadto, gdy członkowie odchodzą, nie oznacza to, że ich zawiodłeś. Zazwyczaj oznacza to, że skorzystali z grupy na tyle, na ile uważali to za przydatne i ruszyli dalej ze swoim życiem.
- *Pamiętaj, że jest to grupa wsparcia.* Dynamika grupy może z czasem ulec zmianie - na przykład może ona stać się bardziej społeczna w swojej funkcji lub może zmienić przedmiot zainteresowania. Bez względu na to, jak zmienia się grupa, jej głównym celem jest zapewnienie wsparcia i zrozumienia poszczególnym członkom.

## Wnioski i wskazówki

Niniejszy podręcznik został opracowany przez partnerów projektu Złota Nić w celu ułatwienia projektowania i realizacji rezultatu 3 projektu, zatytułowanego Grupy Wsparcia Rodzin. Rezultat ten obejmuje opracowanie ram i „miejsca” dla wsparcia dzieci, rodziców, małżonków, partnerów i innych członków rodzin więźniów, w formie Grup Wsparcia dla Rodzin. Grupy wsparcia dla rodzin stanowią potężne narzędzie zapewniające możliwość dzielenia się doświadczeniami, spotkania, uczenia się i uzyskiwania wsparcia od innych osób w podobnej sytuacji oraz oferowania członkom rodzin więźniów miejsca, w którym mogą skupić się na własnych potrzebach. Grupy wsparcia dla rodzin mogą stanowić kontekst dla bezpiecznego, nieoceniającego miejsca, w którym osoby w podobnej sytuacji mogą łączyć się ze sobą i zapewniać współczucie, wsparcie i informacje w bardzo trudnych chwilach. Grupy wsparcia są głównym miejscem, w którym załamani ludzie mogą zostać zrekonstruowani, wyposażeni i przywrócić do społeczności. Członkowie grupy wsparcia wiedzą, że cokolwiek ich spotka, nie muszą zmagać się z tym sami. Istnieje silny, spójny, naukowo rygorystyczny wzorzec dowodów, który potwierdza skuteczność ułatwionych, opartych na programach, rodzinnych grup wsparcia (Worrall et al 2018).

W związku z tym niniejszy dokument składa się z narzędzi niezbędnych do opracowania i wdrożenia kompleksowej metodologii, która skuteczniej wykorzysta więzi rodzinne więźniów jako część szerszej metodologii budowania ścieżki resocjalizacji w każdym zakładzie karnym. Obejmuje to opracowanie

- Grupa Wsparcia Rodzin Więźniów - ramy operacyjne
- Grupa wsparcia dla rodzin więźniów - podręcznik dla praktyków

Facilitatorzy podejmujący się prowadzenia i moderowania grup wsparcia muszą zapoznać się z obydwoma dokumentami, aby skutecznie przygotować i przeprowadzić sesje z grupami. Czas, miejsce i częstotliwość sesji muszą zostać ustalone z odpowiednimi organizacjami wdrażającymi działania projektu Złotej Nici w kontekście krajowym. Oprócz tych praktycznych kwestii, w tym konkretnych zadań administracyjnych, procesy i procedury, których należy przestrzegać przy

projektowaniu, rozwijaniu i dostarczaniu grup wsparcia, zostały opisane w wyżej wymienionych dokumentach. Moderatorzy muszą wykorzystać swoje umiejętności i wiedzę do prowadzenia grup wsparcia, biorąc również pod uwagę szczególne kwestie związane z konkretną grupą, rodzinami dotkniętymi więzieniem.

Wreszcie, na wypadek, gdyby inne organizacje chciały powielić grupę wsparcia rodzin więźniów w ramach projektu, poniżej przedstawiono kilka wskazówek i zaleceń opartych na doświadczeniach partnerów z wdrażania grup wsparcia rodzin w ich krajowych środowiskach:

W zakresie **projektowania i przygotowywania** grup wsparcia:

- Czas potrzebny na dotarcie i poinformowanie potencjalnych członków grupy: Proces ten musi rozpocząć się na długo przed przewidywaną inicjacją grupy wsparcia. Członkowie rodzin osób przebywających w zakładach karnych nie są tak widoczni jak inne wrażliwe grupy społeczne i potrzeba dodatkowego wysiłku, aby ich namierzyć i przekonać do udziału w grupie. Można to przypisać różnym czynnikom: koncepcja wsparcia rówieśniczego nadal nie jest powszechnie znana ani stosowana, dlatego członkowie rodzin nie są świadomi tego rodzaju wsparcia i niekoniecznie chcą brać udział w takich grupach; piętno, którego doświadczają, często zniechęca ich do otwartego mówienia o swojej sytuacji i szukania pomocy. W wielu przypadkach członkowie rodzin osób przebywających w zakładach karnych nie chcą być identyfikowani lub oznaczani jako tacy, ponieważ uważają, że przyczyniłoby się to do ich stygmatyzacji; grupy wsparcia są kojarzone z innymi warunkami, takimi jak grupy wsparcia AA. Jest to uprzedzenie, oparte głównie na braku wiedzy na temat tych inicjatyw, co może prowadzić do tego, że członkowie rodzin będą mniej chętni do uczestnictwa; wreszcie, profil i zaplecze organizacji wdrażających grupy wsparcia dla członków rodzin osób osadzonych w zakładach karnych odgrywają kluczową rolę. Członkowie rodzin muszą mieć jasny obraz organizacji stojącej za grupami wsparcia. Muszą być świadomi, że organizacja oferuje podobne usługi wsparcia dla innych wrażliwych grup (na przykład w kwestiach zatrudnienia) i muszą mieć do niej



zaufanie. Wyzwaniem dla "nowicjusza" jest bardzo szybkie uzyskanie szerokiej akceptacji z ich strony.

- Różne organizacje/władze/zainteresowane strony musiały zostać poinformowane o grupach, a w niektórych przypadkach musiały wyrazić zgodę na dostęp do członków rodziny (np. w przypadku służb socjalnych działających w więzieniach). Ich wsparcie jest niezbędne do znalezienia i zaangażowania członków rodziny, chociaż w niektórych przypadkach, nawet po udzieleniu przez nich wsparcia, znalezienie członków rodziny może nadal stanowić wyzwanie. W tym sensie angażowanie lokalnych podmiotów do wspierania inicjatywy (takich jak lokalne organizacje pozarządowe lub organizacje i instytucje wspólnotowe) może okazać się dobrym pomysłem na podejście do członków rodzin osób przebywających w zakładach karnych.
- Staranne planowanie wszelkich działań związanych z organizacją i wdrażaniem grup wsparcia dla rodzin (w zakresie rozpowszechniania, informacji, rekrutacji, współpracy, wdrażania, trwałości itp.) jest konieczne, aby zapewnić, że odpowiednie wysiłki osiągną swój cel, jakim jest wspieranie członków rodzin osadzonych.

### **Jeśli chodzi o wdrażanie grup wsparcia:**

- Rola moderatorów jest bardzo ważna dla dynamiki grupy. Facylitatorzy muszą mieć doświadczenie, empatię i elastyczność, aby poradzić sobie z każdą trudną kwestią, która może pojawić się podczas jednego ze spotkań grupy. Muszą być dobrze przygotowani, aby reagować na różne sytuacje i skutecznie zaspokajać różne potrzeby.
- W wielu przypadkach potrzeby członków rodziny są bardzo specyficzne. Na przykład chcą oni omówić tylko niektóre kwestie finansowe i sposoby uzyskania dostępu do określonych świadczeń państwowych. Moderatorzy powinni rozpoznać te potrzeby i odpowiednio zająć się nimi w grupie, podkreślając również pozostałe kwestie, które można omówić podczas spotkań. Oczywiście wybór tematów do omówienia należy do członków grupy.

- Członkowie rodziny muszą zaufać i czuć się bezpiecznie, aby pozytywnie zareagować na taką inicjatywę. Jest to proces, który rozpoczyna się jeszcze przed faktycznymi spotkaniami i trwa podczas ich realizacji. Rolą facylitatorów jest upewnienie się, że stworzono bezpieczną przestrzeń dla wszystkich, w której każdy jest jednakowo szanowany i akceptowany. Podstawowe zasady są również ważnym narzędziem ułatwiającym tworzenie nieoceniającego środowiska.
- Ważne jest miejsce, w którym odbywają się spotkania. Wybrane miejsce musi być łatwo dostępne, blisko miejsca zamieszkania rodzin. Długie godziny podróży zniechęcą członków rodziny do udziału w spotkaniach grupy.
- Pierwsze spotkanie jest bardzo ważne, aby wyjaśnić zakres i cele grupy wsparcia, a także określić nadzieje i oczekiwania członków grupy. Podczas pierwszego spotkania należy wyjaśnić wszystkie różne aspekty wdrażania grupy wsparcia, aby członkowie wiedzieli, czego się spodziewać i jak mogą przyczynić się do skutecznego wspierania się nawzajem.
- Zrównoważony rozwój należy rozważyć poza okresem finansowania. Organizacje odpowiedzialne za projektowanie i wdrażanie grup wsparcia muszą upewnić się, że spotkania grupowe będą kontynuowane, poprzez śledzenie różnych zasobów finansowych. Organizatorzy mogą również przyczynić się do tego wysiłku.

## Bibliografia

Chilton, D. J. (2020). *Przewodnik dla moderatorów grup wsparcia rówieśniczego - Prowadzenie grup wsparcia online*. Dyrekcja ds. zdrowia i bezpieczeństwa, Grupa Banku Światowego. <https://thedocs.worldbank.org/en/doc/178031585674457717-0230032020/render/PeerGroupFacilitatorGuide.pdf>

Clifton, J. (2007). *Podręcznik Rozwoju Grupy Wsparcia Rodziny dla Systemów Opieki*. Oklahoma Federation of Families for Youth and Children's Mental Health.

<https://oklahomafamilynetwork.org/wp-content/uploads/2017/07/Family-Support-Group-Development-Manual.pdf>

Codd, H. (2008). W cieniu więzienia: Rodziny, pozbawienie wolności i wymiar sprawiedliwości w sprawach karnych. United Królestwo.

Comfort, M. (2007). Wspólne spędzanie czasu: miłość i rodzina w cieniu więzienia. Chicago, Ill.: University Of Chicago Press.

Condry, R. i Annison, H. (2018). Ból związany z nieokreślonym pozbawieniem wolności dla członków rodziny: ustalenia i zalecenia: raport rozszerzony. Southampton: University of Southampton.

Tworzenie i moderowanie grup wsparcia rówieśniczego. Dostępne online pod adresem: <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>

Dyrekcja ds. zdrowia i bezpieczeństwa (2020). *Przewodnik dla moderatorów grup wsparcia rówieśniczego*.  
<https://thedocs.worldbank.org/en/doc/178031585674457717-0230032020/render/PeerGroupFacilitatorGuide.pdf>

Khoury, M. S. (2014). *How to organize 6 Support Group Sessions for women and adolescent girls at risk or survivors of GBV using a survivor-centered approach*.  
<https://www.un.org/sexualviolenceinconflict/wp-content/uploads/2019/06/report/how-to-organize-6-support-group-sessions-or-women-and-adolescent-girls-at-risk-or-survivors-of-gbv-using-a-survivor-centered-approach/ebook.1496122335.pdf>

Maia, H., Vasques, M., Vieira, J., Reto, F., & Lourenço, V. (2006). *Manual de ajuda mútua*. Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração de Pessoas com Deficiência.

[https://www.inr.pt/documents/11309/217178/manual\\_de\\_ajuda\\_mutua.pdf/21c7ac24-ec0c-49ff-8fb3-4fae36e81523\\_](https://www.inr.pt/documents/11309/217178/manual_de_ajuda_mutua.pdf/21c7ac24-ec0c-49ff-8fb3-4fae36e81523_)

Mental Health America. (2016). *Przewodnik ułatwiający prowadzenie grupy wsparcia*. Mental Health America's Center for Peer Support. <https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA%20Support%20Group%20Facilitation%20Guide%202016.pdf>

Myasthenia Gravis Foundation of America (2018). *Facilitating Support Groups: Podręcznik dla liderów grup wsparcia*. <https://myasthenia.org/Portals/0/Support%20Group%20Leader%20Manual%202018.pdf>

Pakt. Wsparcie rówieśnicze. Konsultacje z rodzinami więźniów (2021). Dostępne online pod adresem: <https://www.prisonadvice.org.uk/media/rbxlovi1/peersupport-aconsultationwithfamiliesofprisoners.pdf>

Fundacja Parkinsona. (2021). *PORADNIK dla liderów grup wsparcia - zakładanie grup wsparcia dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona*. <https://www.parkinson.org/sites/default/files/documents/support-group-leader-guide.pdf>

Fundacja Parkinsona. (b.d.). *Przewodnik po grupach wsparcia - DLA NOWYCH I DOŚWIADCZONYCH FACILITATORÓW GRUP WSPARCIA*. <https://www.parkinson.org/sites/default/files/documents/support-group-guide.pdf>

PRZEWODNIK DLA MODERATORÓW GRUP WSPARCIA RÓWIEŚNICZEGO (2020). Dostępny online pod adresem: <https://thedocs.worldbank.org/en/doc/178031585674457717-0230032020/original/PeerGroupFacilitatorGuide.pdf>

Schroeder, M. (2019). *WSPÓŁCZUCIE, ODWAGA, ZMIANA* Wzmacnianie pozycji rodzin więźniów: Ocena wpływu. Brighton: Uniwersytet w Brighton.

Self Help Alliance. (2013). *Podręcznik zakładania i prowadzenia grupy wsparcia rówieśniczego*. Self Help & Peer Support, Canadian Mental Health Association Waterloo Wellington Branch. <https://cmhawwselfhelp.ca/wp-content/uploads/2016/10/Starting-and-Maintaining-Peer-Group-Manual-2013.pdf>.

Fundacja na rzecz neuropatii obwodowej. (2017). *Podręcznik dla liderów grup wsparcia*. <https://www.foundationforpn.org/wp-content/uploads/2017/07/FPN-Support-Group-Manual-2017.pdf>

Walker, J. i McCarthy, P. (2005). Rodzic w więzieniu: Wpływ na dzieci". In: At Greatest Risk: The Children Most Likely to be Poor. London: Children Poverty Action Group.

Weaver, B. (2015). *Przestępczość i opór: znaczenie relacji społecznych*. Londyn ; New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Worrall, H., Schweizer, R., Marks, E., Yuan, L., Lloyd, C. & Ramjan, R. (2018). Skuteczność grup wsparcia: przegląd literatury. *Mental Health and Social Inclusion*, 22 (2), 85-93.

