



## **Podporna pogovorna skupina za osebe s KVČB v Sekciji LGN regije**

Ena izmed oblik pomoči, ki jo lahko ponudimo osebam s KVČB in njihovim svojcem, je podporna skupina. V podporni skupini imajo posamezniki možnost, da o svoji bolezni govorijo z osebami, ki so v podobnem položaju kot oni sami, v okolju, ki jih sprejema in jim nudi možnost za lastno soočanje z vsem, kar kronična bolezen prinese. Prav tako podporna skupina odpira prostor za medsebojno pomoč, pogovor, ozaveščanje in opolnomočenje, kjer si nudimo možnost za izražanje dvomov, strahov, občutkov nemoči in obupa, in se povezujemo, kar krepi občutek, da v tem nismo sami. Vsak posameznik v skupini dobi možnost, da se izrazi, kjer ostali člani sočutno prispevajo vsak svoj delež v zgodbo in nudijo drug drugemu podporo, ki jo v zunanjem svetu težko dobijo. Skupina bi bila odprtega tipa, kar pomeni, da se udeleženci skupine lahko menjavajo ob vsakem srečanju, kjer je pretok informacij in vsebin, ki se pojavljajo zato lahko širši, saj več ljudi prispeva svoj delež. Tukaj ne gre za terapevtsko skupino, kjer bi reševali čustvene rane, ki nastanejo ob kronični bolezni in prav tako to ne bo skupina zaprtega tipa, kjer se ustvari krog zaupanja in vsebine iz skupine prostora tam ne zapustijo. Želja je preprosto ponuditi sproščen prostor osebam, ki potrebujejo pogovor ter ljudi okoli sebe z istimi težavami, kjer lahko povedo svoje stiske in so v okolju, ki jih ob soočanju z njimi podpre in si medsebojno pomaga.

### **Nameni podporne skupine:**

- povezovanje članov s KVČB z drugimi člani, ki gredo čez podobne izkušnje
- ponuditi prostor in čas namenjen samo njim, kjer lahko o svoji bolezni govorijo in se izražajo brez obsojanja in nerazumevanja iz okolice
- ozaveščanje o bolezni sami in o čustvih, ki so ob bolezni prisotna
- ponuditi prostor za pogovor o temah, s katerimi se soočajo osebe s KVČB - za ranljivost ob bolezni in za naslavljanje stisk, ki se ob bolezni pojavijo in so prisotne v vsakodnevnem življenju
- kako se soočati z izzivi, ki jih bolezen prinese

### **Cilji podporne skupine:**

- ustvariti skupino do max. 10 udeležencev na srečanje
- srečanja dolga 1h-1,5h
- izvedli bi 6 srečanj od januarja do junija, nato še 4 od septembra do decembra
- udeleženci se lahko menjajo na vsakem srečanju – ne gre za zaprto skupino z enimi in istimi udeleženci
- vsako srečanje bi tematsko obarvali, kar bi ponudili iztočnico za pogovor (naslavljanje čustev, soočanje s posledicami ob diagnozi, vključevanje v vsakdanje življenje ipd.)
- prostor namenjen pogovoru, deljenju izkušenj in intervencij, ki pomagajo pri soočanju z boleznijo, prostor za izmenjavo mnenj in prostor namenjen sproščnemu vzdušju med ljudmi s podobnimi težavami.