

### **Pomoc uzależnionym i ich rodzinom - rola ruchów samopomocowych - Bohdan T. Woronowicz (fragmenty)**

Wśród różnorodnych systemów społecznego oparcia szczególną rolę odgrywają grupy samopomocowe (wzajemnej pomocy), przeznaczone dla osób z problemami zdrowotnymi. Grupy te stanowią ogromną, zbyt często niedocenianą pomoc w oddziaływaniach prozdrowotnych. Obok stowarzyszeń i fundacji, skutecznie wspierają i uzupełniają działania zakładów opieki zdrowotnej, a w wielu przypadkach - wręcz je wyręczają, przejmując długoterminową opiekę i zapewniając psychologiczne wsparcie ich przewlekle chorym podopiecznym.

Samopomoc można także traktować jako zorganizowane, "oddolne" działania mające na celu przeciwstawienie się biurokracji, która nie zawsze jest kompetentna, często kieruje się bezdusznymi regulaminami, a ludzi traktuje przedmiotowo. Samopomoc wyrasta nierzadko ze sprzeciwu wobec tych sił społecznych, które przedstawiają odmienność w negatywnym świetle i stanowi alternatywę dla pomocy zbiurokratyzowanej, nie dla wszystkich jednakowo dostępnej, często przykryj i wywołującej poczucie bycia ofiarą.

Popularność samopomocy wynika m.in. z tego, że nie jest ograniczona ani czasem, ani miejscem, ani formą, a także, co jest niezmiernie ważne - nic nie kosztuje.

Ważnymi cechami charakterystycznymi dla grupy samopomocy są: jednorodność (składają się one z osób z podobnymi problemami i podobnym doświadczeniem), dążenie do wspólnego celu (jest nim zapewnienie swoim uczestnikom oparcia i pomocy) oraz opieranie się na członkach grupy, a nie - na zewnętrznych autorytetach. Skuteczność pomocy zależy od zaangażowania, umiejętności oraz wiedzy członków, przy czym działalność jest kontrolowana przez członków grupy.

Tajemnica skuteczności oddziaływań grup samopomocy polega m.in. na tym, że są one źródłem, często niewymiernych, korzyści dla swoich uczestników, umożliwiają im bowiem:

- poszerzenie wiedzy o wspólnym problemie i uzyskanie pomocy w jego lepszym zrozumieniu poprzez korzystanie z mądrości zbiorowej;
- emocjonalne oraz społeczne oparcie, które ułatwia opanowanie urazu będącego skutkiem zaistniałego problemu;
- zapanowanie nad losem, dzięki wzajemnemu wspieraniu się i zaspokajaniu zbliżonych potrzeb oraz wskutek akceptacji problemu;
- samowystarczalność, dzięki której możliwe jest wyjście z roli bezradnej ofiary losu (choroby);
- rozbudzenie własnych możliwości terapeutycznych poprzez poznanie i przyswojenie sposobów, jakie wykorzystują inni członkowie grupy w radzeniu sobie z określonym problemem;
- osiągnięcie, poprzez kontakt i wspólne działania z osobami mającymi ten sam problem, psychospołecznego substytutu tego, co utraciło się z powodu swojej niepełnosprawności.

Efektom jest wytworzenie się nowego układu relacji międzyludzkich oraz nowego sposobu funkcjonowania w społeczeństwie, opartego nie na współzawodnictwie, lecz na współpracy. Bardzo istotne jest to, że w grupie samopomocy obowiązuje zasada równości, dzięki której wszyscy jej członkowie mają taki sam status.

Model organizacyjny grupy ma bowiem charakter demokratyczny, a władza rozkłada się równomiernie na całą grupę, co jest przeciwieństwem biurokratycznych struktur instytucji

zajmujących się opieką zdrowotną. Innym ważnym elementem jest fakt, że uczestnictwo w grupie jest całkowicie dobrowolne, a każdy z uczestników decyduje o sobie. Każdy, kto przystępuje do takiej grupy, robi to ze względu na swoje własne problemy, a jednocześnie może się w niej czuć bezpiecznie, bowiem zasadą jest, że omawiane sprawy i poruszane problemy nie mają prawa wyjść poza grupę.

**Dr n. med. Bohdan T. Woronowicz - psychiatra, specjalista terapii uzależnień, Ośrodek Terapii Uzależnień IPIŃ w Warszawie**