

www.gwev.org

КАК СОЗДАТЬ И ВЕСТИ ГРУППУ ВЗАИМО- ПОМОЩИ ДЛЯ ЛГБТК+ ЛЮДЕЙ

Гайд



GWeV

Goluboy Wagon e.V.
Russischsprachiger LGBTQ+ Verein
im Rhein-Main-Gebiet

Этот гайд создан командой
Goluboy Wagon e.V. при поддержке
Министерства иностранных дел Германии
и Civil Society Cooperation



Auswärtiges Amt



CIVIL
SOCIETY
COOPERATION

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Хочу создать группу взаимопомощи	2
2.	Что такое группа взаимопомощи?	4
3.	Какой будет ваша группа взаимопомощи?	6
4.	Правила для группы	8
5.	Что выбрать: группа по запросам или тематическая?	11
6.	Кто так*ая модератор*ка?	12
7.	Подумайте о безопасности	14
8.	Что делать на самой первой встрече?	16
9.	Позаботьтесь о себе	18
10.	Лайфхаки	20

ХОЧУ СОЗДАТЬ ГРУППУ ВЗАИМОПОМОЩИ

1

Итак, вы хотите создать группу взаимопомощи. Прежде всего, задайтесь вопросом, для кого нужна подобная группа и как она может помочь людям. Кто эти люди, которых вы хотите позвать на группу, какой опыт или идентичности их объединяют?

Нахождение в группе может дать возможность поделиться эмоциями, почувствовать, что они не одни, увидеть, что другие тоже сталкиваются с похожими сложностями. Благодаря таким встречам участни*цы чувствуют поддержку, общность и причастность, ощущают, что их видят, слушают и понимают.

Путь к самопознанию и принятию своей идентичности может быть одиноким и изолированным, а группы взаимопомощи предлагают более безопасное пространство, где можно найти поддержку и понимание.

Группа взаимопомощи — это прежде всего инструмент, благодаря которому миллионы человек по всему миру улучшают свое ментальное здоровье, справляются с жизненными трудностями и находят единомышленни*ц. Но создать такую группу гораздо легче, чем сохранить ее.

Наше небольшое пособие поможет вам сделать первые шаги в организации пространства равной поддержки и предостережет от распространенных ошибок. Вы узнаете об основных принципах и ценностях групп взаимопомощи, о правилах, которые должны соблюдать участни*цы, о динамике групп и профилактике выгорания для ведущих и модерато*рок.



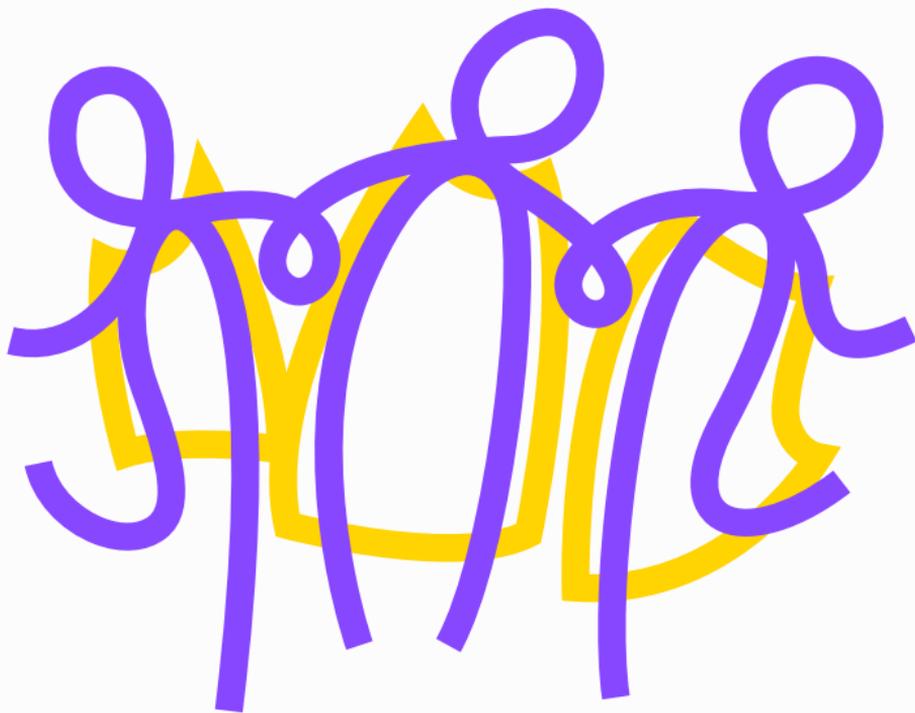
ЧТО ТАКОЕ ГРУППА ВЗАИМОПОМОЩИ?

2

Группа взаимопомощи — это сообщество людей, объединенных общей целью научиться справляться со сложными жизненными ситуациями и связанными с ними эмоциями. В такой группе модератор*кой выступает равн*ая участни*ца группы, берущ*ая на себя функции модерации, то есть соблюдения правил группы, временных рамок для участни*ц и поддержания комфорта и безопасности пространства.

Группы взаимопомощи основаны на принципиальном равенстве участни*ц. Этот подход подразумевает, что кажд*ая участни*ца собрания может в равных и безопасных условиях поделиться своим личным опытом и поддержкой друг с другом без стыда, осуждения и критики. На группе не используются психологические приемы или техники, участни*цы используют только свой жизненный опыт и эмоции, связанные с ним.

Группы взаимопомощи создаются одной или двумя персонами, которые ведут эту группу. Такая группа дает людям возможности социализироваться, найти силы, чтобы оказать помощь самим себе и другим, посмотреть на свои проблемы с точки зрения гуманистического подхода и практиковать этику ценностей и взаимовыручки.



КАКОЙ БУДЕТ ВАША ГРУППА ВЗАИМОПОМОЩИ?

3

Перед запуском группы взаимопомощи важно понять, какой она будет: **открытой** или **закрытой**. В **открытые** группы могут приходиться новые люди на любом этапе. При таком формате состав участни*ц от встречи к встрече будет меняться и не всегда получится его предсказать. Однако такие группы позволяют получить помощь большему количеству людей. Открытые группы могут существовать неограниченное количество времени, а выбывшие участни*цы заменяться новыми. Также открытые группы требуют больших навыков модерации и более внимательного отношения к безопасности пространства.

Закрытая группа существует в том составе участни*ц, который набрали в самом начале (или он определился в первые несколько встреч). Если из такой группы уходит человек, то новые участни*цы не набираются. Закрытые группы чаще всего существуют определенное количество времени, пока запросы участни*ц остаются

актуальными. Этот формат поможет сделать пространство более безопасным и доверительным.

Существует вариант **полуоткрытых-полузакрытых** групп. Обычно это закрытые группы, которые хотят продолжать собираться. При необходимости они открывают набор новых участни*ц.

Встречи вашей группы могут проходить в **онлайн** или **офлайн** формате. Существуют группы, которые объединяют их. Какой бы вариант вы ни выбрали, у каждого из них есть преимущества и ограничения.

В **офлайн** формате вам необходимо позаботиться о поиске безопасного пространства для ваших встреч. Вы можете обратиться за помощью в комьюнити-организации, благотворительные или социальные центры, которые бесплатно или за умеренные деньги предлагают площадки в аренду. Такой формат позволяет группе общаться вживую, что создает дополнительное доверие, а также помогает избежать ошибочных трактовок

в невербальной коммуникации. Однако офлайн формат ограничивает группу: к вам не смогут присоединиться люди из других городов и регионов. Место для группы должно быть доступным территориально и анонимным для участни*ц.

При разработке **онлайн** групп следует также подумать, на какой платформе будут проходить встречи и как вы сможете обеспечить безопасность такой группы. Каким способом вы будете верифицировать людей? Стоит создать форму для регистрации участни*ц и даже провести короткое интервью с ними, где вы сможете уточнить все необходимое. А также вам могут понадобиться дополнительные правила для онлайн.

ПРАВИЛА ДЛЯ ГРУППЫ

4

На группы взаимопомощи приходят люди с разным жизненным опытом, эмоциональным фоном и навыками общения. Такие группы играют роль безопасного

пространства для трансформации личных, социальных и общественных проблем и трудностей в опыт преодоления, а также для развития навыков самопомощи и взаимной поддержки. Чтобы обеспечить это и создать для всех участни*ц комфортные условия, необходимы правила. Не обязательно, чтобы их было очень много. Хорошо, если они будут краткими и емкими. Вы можете составить их самостоятельно, совместно с другими участни*цами на первой встрече группы или при возникновении триггерных прецедентов.

Может быть, вы вместе решите отключать мобильные телефоны, не допускать пропусков групп или опозданий, а также — обсудить, **возможно ли** общение за пределами группы. Такие правила часто бывают необходимы для сохранения динамики группы.

Ни одни правила не будут работать, если модератор*ка группы и сами участни*цы не будут следить за их соблюдением.

Чаще всего в правила групп взаимопомощи включают следующие правила:

- Анонимность и конфиденциальность. Происходящее на группе остается в группе и не обсуждается за ее пределами.
- Безоценочность. Участни*цы не дают оценку высказываниям и действиям других участни*ц в положительном или отрицательном ключе, не критикуют взгляды и образ жизни друг друга.
- Уважительное отношение. Все участни*цы говорят по очереди, не перебивают друг друга, относятся друг к другу бережно.
- Трезвый ум. Не рекомендуется допускать участни*ц нахождение в группе в алкогольном или наркотическом опьянении.
- Я-высказывания. Участни*цам следует говорить только о своем личном опыте и делиться своими чувствами и эмоциями. Прямые советы, наставления и указания не допускаются.
- Триггер-ворнинг. Если тема, которую планирует затронуть од*на из участни*ц, связана с тяжелыми, сильными переживаниями, то стоит оповестить об этом модератор*ку.

ЧТО ВЫБРАТЬ: ГРУППА ПО ЗАПРОСАМ ИЛИ ТЕМАТИЧЕСКАЯ?

5

Классическая группа взаимопомощи, как правило, не предполагает наличие тем для обсуждений. Участни*цы такой группы по очереди делятся своими запросами, а ведущ*ая, в зависимости от количества участни*ц, помогает определиться с тем, какие из услышанных запросов наиболее приоритетны для всех присутствующих. Именно они и становятся предметом разговора на встрече.

Тематический формат предполагает, что ведущ*ая самостоятельно или вместе с группой каждый раз выбирает новую тему для обсуждения. Заранее подготовленные темы и вопросы помогают участни*цам легче обмениваться опытом. В таком случае мы рекомендуем заранее подготовить список из 10–15 тем, который можно пополнять. Вы можете пообщаться с кем-то из группы или обратиться к тем, кто проводит похожие встречи.

КТО ТАК*АЯ МОДЕРАТОР*КА?

6

Модератор*ка группы — это человек, являющийся равн*ой участни*цей группы и берущ*ая на себя функции, чтобы группа собиралась регулярно и работала по правилам. Также он/она следит за тем, чтобы обсуждение запроса или темы не отклонялось в сторону от обмена опытом и поддержки и чтобы все участни*цы имели равную возможность высказаться. Такую роль может взять на себя как инициатор*ка группы, так и люб*ая участни*ца, подготовленн*ая к модерации. Можно распределить функции модератор*ки на нескольких человек, тем самым повысить устойчивость и эффективность группы.

Поищите возможности обучения на ведущ*ую групп взаимопомощи. Многие НКО предлагают краткосрочные бесплатные курсы, которые повысят ваши компетенции и позволят себя чувствовать более уверенно.

Основная цель модерации — создать безопасное и принимающее пространство в группе, где модератор*ка в процессе обсуждения опирается на интересы и опыт участни*ц, а не на свой взгляд на проблему. Модератор*ки не занимают позицию эксперт*ки, не учат и не дают советов. Они уважают чувства и опыт других участни*ц и стараются направлять их бережно и тактично откликаться на чужие истории.

Как правило, модератор*ками становятся люди, которые уже имеют опыт участия в группах взаимопомощи. Модератор*ка может не иметь опыта участия в таких группах, но для создания более терапевтической и поддерживающей среды мы рекомендуем модератор*кам посетить несколько встреч похожих групп взаимопомощи, чтобы изучить формат и понаблюдать за динамикой модерации других ведущих. По мере приобретения опыта модерации, ваши навыки модератор*ки будут улучшаться. В свою очередь, это повысит регулярность, устойчивость и эффективность вашей группы взаимопомощи.

ПОДУМАЙТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ

7

Для проведения группы взаимопомощи необходимо позаботиться о ее безопасности. К формату групп обращаются люди с разными идентичностями, в том числе и такими, которые сталкиваются с предрассудками в обществе. Нельзя исключать ситуации, что кто-то захочет навредить вашей группе. Именно поэтому следует заранее подумать, как сделать набор участник*ц, регистрацию и проведение самой группы безопасными.

Прежде всего, подумайте о личной безопасности. Если вы ищете единомышленни*ц в интернете и среди знакомых, вам не обязательно указывать свои данные сразу. Вы можете взять псевдоним или оставить краткую форму имени. В более сложных случаях, возможно, вам понадобится создать анонимный аккаунт для работы с группой.

Если вы хотите делать офлайн группу, убедитесь, что пространство, где вы будете собираться, предоставлено только для вас

или что у вас будет возможность закрыть помещение от посторонних людей. При поиске площадки обращайтесь только в те инициативы или общественные организации, которые могут порекомендовать ваши знакомые или друзья.

Поговорите с потенциальными участни*цами перед началом группы. Форма регистрации или интервью, в которых вы зададите несколько вопросов потенциальным участни*цам, позволят вам избежать столкновения с людьми, которые могут навредить вашей группе, напугать участни*ц или подвергнуть их троллингу. Вы можете попросить людей поделиться, почему они хотят поучаствовать и что хотят получить от встреч.



При подготовке помещения для группы посмотрите вокруг: какая там мебель и как она расставлена? Достаточно ли мест? Есть ли какие-нибудь столы, можете ли вы по мере необходимости убрать их в сторону и поставить обратно? Всего ли вам хватает для работы?

ЧТО ДЕЛАТЬ НА САМОЙ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧЕ?



У групп взаимопомощи есть простая структура, состоящая из трех элементов: **круг знакомства, круг запросов (или обсуждения по теме)** и **завершающий круг**.

Для открытого группового разговора полезно расставить стулья по кругу. Тогда у всех будет зрительный контакт и возможность видеть, кто говорит и кто к кому обращается. Кроме того, круг является прекрасным символом сплоченности группы.

Перед самым началом важно рассказать о правилах и формате проведения встречи вашей группы. Модератор*ка проговаривает правила на каждой встрече, это помогает новым участни*цам привыкнуть к формату вашей группы, а постоянным участни*цам — настроиться.

В рамках **круга знакомства** кажд*ая из пришедших участни*ц представляется, рассказывает немного о себе, о своем

текущем состоянии и о том, с каким запросом участни*ца решил*а прийти на группу.

Формат **круга запроса или обсуждения темы** зависит непосредственно от типа самой группы. В случае тематической группы модератор*ка направляет обсуждение заданной темы наводящими вопросами, а участни*цы высказываются по очереди и делятся своим опытом и эмоциональным откликом. В случае запросов без конкретной тематики каждый запрос обсуждают по очереди, в том порядке, в котором он был обозначен в круге знакомств.



При подготовке площадки для группы предусмотрите чай/кофе и печенье, возможность проветрить пространство до и во время перерыва.

После обсуждения предложите участни*цами провести завершающий круг (обычно это последние 10–15 минут): что было полезным на встрече, с чем ценным они выходят из нее, как изменилось

их состояние. Обычно на этом этапе люди благодарят группу, модератор*ку и участников, а ведущ*ая может еще раз напомнить о следующей встрече.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

9

Ваша личная стабильность — самое важное при работе с группами взаимопомощи. Регулярно проверяйте свое состояние, сообщайте о нем команде, коллегам и друзьям. Не стесняйтесь обращаться за помощью. Не забывайте о своих личных интересах, увлечениях и хобби за пределами активизма, волонтерства и работы.

Существуют разные способы поддержки создател*ьниц и модератор*ок групп взаимопомощи и программ профилактики эмоционального выгорания. Одним из самых эффективных способов являются интервизии. Интервизии — это специальные группы взаимопомощи, где модератор*ки обсуждают трудности, с которыми они столкнулись во время своей работы.

Что дает интервизия:

- Профессиональный обмен информацией. Например, как и где проводить встречи группы поддержки, как действовать в кризисных ситуациях.
- Возможность получить поддержку от коллег. Например, когда вы чувствуете себя «одиноким воином в поле», сомневаетесь в своих силах или разочарованы работой.
- Профилактику профессионального выгорания. Встречи с единомышленни*цами помогают взглянуть на свое дело по-новому, вдохновиться чьим-то успешным опытом.
- Поддержку для начинающих модератор*ок. Быть начинающ*ей в любом деле довольно тревожно. В формате интервизии опытные ведущие могут помочь новичкам обрести нужные знания и уверенность.

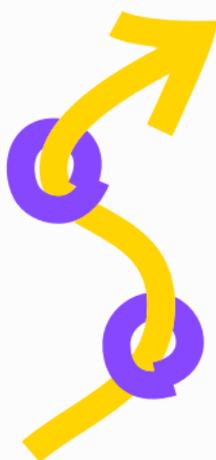


ЛАЙФХАКИ

10



Ничего страшного, если кто-то из новичков не готов делиться своими историями или проблемами. Часто человеку нужно несколько встреч, чтобы адаптироваться и почувствовать себя комфортно.



Люди будут покидать группу, и это нормально. Некоторые участники будут использовать группу только в качестве временной помощи. Они перестанут приходить, как только им станет лучше или когда они получат желаемую информацию. Это происходит во всех группах взаимопомощи, и поэтому это не должно вас останавливать.



Так бывает, что группа «слабеет»: может казаться, что в группе «ничего больше не происходит», на встречи приходит всё меньше и меньше людей. Это действительно кризис. В то же время это призыв к переосмыслению группы, общей работы и целей. В такой ситуации целесообразно обратиться за помощью и посоветоваться с другими людьми. Это могут быть член*ки других групп или специалист*ки, с которыми у вас есть доверительный контакт.



Группы взаимопомощи могут и распадаться. Может быть, они достигли своих целей, а возможно, на их основе появятся другие группы.

Мы верим, что ваше желание вести группу — это вклад в вас самих, ваше сообщество и в окружающих людей.

Goluboy Wagon e.V. — русскоговорящее
LGBTQ+ сообщество в регионе Райн-Майн.

Мы проводим образовательные,
культурные и развлекательные мероприятия.

Узнайте больше о наших встречах
и проектах на нашем сайте.

www.gwev.org

