

# Az önsegítő csoportok módszertani háttéréről

---

**Bodor Mária**



A Rákbetegek Országos Szövetségének elnöke  
előadás

„Konferencia a női egészségről, ez emlő egészségéről”  
2011. szeptember 21, Novotel Budapest Centrum  
Marcia Presky Női Egészségmegőrző Program

# Önsegítő csoportok szervezése

---

## 1. Az indítás motívumai

- van aki már kapott ilyen segítséget és az fontos volt számára
- segítséget szeretne nyújtani másoknak
- saját tapasztalatait, tudását, reményeit át akarja adni másoknak
- együttérzés, gondoskodási vágy
- mozgósítani akar valamilyen cél eléréséhez társakat keres
- mély elkötelezettség az ügy iránt



---

## 2. A részvétel motívumai

- egy sajátos, nehéz élethelyzetben választ szeretne kapni problémái megoldására
- elfogadó, hasonló problémával küzdő emberek között el/ki akarja mondani az őt feszítő gondokat
- barátokra, társaságra vágyik
- szeretné hasznossá tenni magát



---

### 3. A csoport érzelmi viszonyai:

- együttesség élménye
- segítségadás
- gyöngéd odafordulás, figyelem
- aktivitás
- remény

# Önsegítő csoport definíciója (5-10-20 fő)

---

- önkéntes szolidaritáson alapuló
- autonom, önigazgatással működik
- közös problémával küzdő emberek csoportja
- hosszabb-rövidebb ideig (összetartozás) áll fenn
- megfelelő rendszerességgel találkozó emberek csoportja
- személyességre, együttműködésre, kölcsönös empátiára épül
- a tagok segítik egymást és egymás modelljeivé válnak.



---

Dr. Buda Béla:

Az önsegítő csoportok lélekvédő  
közösségek

# Az önsegítő csoportok, klubok, működése

---

„Egyedül te teheted meg, de nem teheted meg egyedül”

## 1. **Csoportmunka-együttes élmény**

- Önsegítés, kölcsönös segítségnyújtás-szolidaritás
- A betegség feldolgozása, remény fenntartása
- Életmód változtatás, új életstratégiák
- Krízis helyzetek feldolgozása (betegség kiújulása, társak elvesztése, gyász)

## 2. Csoport programok:

---

- **Betegoktatás, egészségnevelés**
- **Ismeretterjesztő előadások**
- **Pszichológiai tréningek: önismeret, személyiségfejlesztés, relaxáció**
- **Gyógytorna, gyógyúszás**
- **Diétás oktatás**
- **Ünnepségek (család, barátok bevonása)**



### 3. Csoporton kívüli programok

---

- **Kirándulások ( család, barátok bevonása)**
- **Kulturális programok (színház, hangverseny látogatás)**
- **Kreatív programok (festés, virágkötészet, éneklés)**
- **Csoport – csoport látogatások „PSZICHOSZOCIÁLIS HÁLÓZAT”**
- **Otthoni és korházi látogatások**

## 4. Helyi (lokális, kisközösségi) érdekképviselet

---

- A tagok, a csoport helyi érdekképviselete
- Nyomásgyakorlás a helyi, lokális egészségügyi és szociális ellátó rendszerre, az orvosi és társadalmi rehabilitáció szolgáltatásainak fejlesztésére
- A helyi közéletben a Szövetség képviselete

Köszönöm megtisztelő figyelmüket!

---

