

GRUPY SAMOPOMOCOWE

Grupy samopomocowe działające przy Punkcie Konsultacyjno-Informacyjnym ds. Uzależnień w Strzyżowie:

- AI.-ANON „NADZIEJA”
- AA „ŻYCIE”

Niezmiernie cennym uzupełnieniem zarówno stacjonarnych, jak i ambulatoryjnych form terapii, jest uczestnictwo pacjentów w spotkaniach **Wspólnoty Anonimowych Alkoholików:**

- grupa AI.-ANON „NADZIEJA” w każdy wtorek o godz. 17:00 zaprasza na mitingi grupy wsparcia dla osób współuzależnionych (małżonków, partnerów) osób uzależnionych
- grupa AA „ŻYCIE” w każdy piątek o godz. 18:00 zaprasza na mitingi grupy wsparcia dla zdrowiejących alkoholików

Anonimowi Alkoholicy są anonimowi, ponieważ wspólnota AA rządzi się zasadami, a nie jest rządzona przez osoby. Anonimowość gwarantuje, że imię, nazwisko, praca, zawód nie zostaną ujawnione.

Wspólnota AA nie angażuje się w publiczne polemiki, nie zajmuje stanowiska w jakichkolwiek sporach. Najważniejszym celem dla uczestników jest pozostać trzeźwym i pomagać innym alkoholikom osiągnąć trzeźwość

Członkowie grup samopomocowych, spotykających się cyklicznie m.in. w celu:

- dzielenia się wsparciem emocjonalnym,
- dzielenia się doświadczeniami w pokonywaniu trudności,
- zwalczania bezradności wobec problemu, trudnej sytuacji życiowej itp.,
- budowania siły, nadziei i poczucia wartości wśród uczestników,
- wymiany użytecznych informacji,
- pogłębiania więzi i zrozumienia u uczestników oraz szukania wspólnymi siłami rozwiązań.

Nadrzędnym celem samopomocowej grupy wsparcia jest pomoc samym sobie w kręgu osób dotkniętych takim samym problemem. Cele danej grupy samopomocowej ustalają sami jej uczestnicy i zawsze mogą je zmieniać. Sami ustalają również jak często się spotykać.

Dla wielu osób uzyskanie pomocy profesjonalistów to dopiero połowa drogi do rozwiązania własnych problemów. Ponadto w polskich realiach, dostęp do profesjonalisty jest utrudniony bądź też wiąże się z obawami, nadmiernymi kosztami etc. i w takich sytuacjach ludzie mogą odnajdywać wsparcie w grupach wzajemnej pomocy. Wewnątrz tych grup dzielą się wspólnymi sprawami, troskami czy informacjami. Mogą liczyć na zrozumienie u ludzi, którzy mają podobne doświadczenia.

Należy mieć świadomość, że w obszarach takich jak np. niespokrewniona czy zawodowa rodzinna opieka zastępcza – zjawiska stosunkowo nowe – wiedza i doświadczenie członków takich grup wykracza często daleko poza wiedzę specjalistów.

Jednakże należy także podkreślić, że grupy wzajemnej pomocy nie zastępują pracowników socjalnych, lekarzy, psychologów, terapeutów, czy innych wykwalifikowanych osób w niesieniu profesjonalnej pomocy.