
O podpůrných skupinách

Skupiny, které otevíráme v poradně Centra Carolina, jsou podpůrné skupiny, nikoli terapeutické, ani svépomocné. Co to znamená?

Podpůrné skupiny mají velkou tradici a jsou často organizované pro lidi, kteří sdílejí nějaké téma.

Někdy jde i o skupiny zcela **svépomocné**, které nemají odborné vedení. I tak jsou často přínosné.

Terapeutické skupiny jsou vedené odborníky, často probíhají v prostředí klinicky zaměřeného pracoviště a jsou určené pro lidi, kteří mají nějakou lékařsky stanovenou diagnózu.

Skupiny na VŠ (naše skupiny) jsou **podpůrné**, protože na VŠ je hlavním společným tématem to, že členové skupiny jsou studenti a většinou jsou i podobného věku.

Studium na VŠ je samo o sobě náročné a může přinášet mnoho náročných změn a věk „vynořující se dospělosti“ má také svá specifická obtížná témata. Ve skupině často zjistíte, že nejste se svými zážitky a problémy sami. Možnost probrat věci s ostatními přináší úlevu, nové pohledy, inspiraci a někdy i příležitost se zasmát věcem, nad kterými byste se o samotě třeba trápili.

Naše skupiny jsou **moderované poradci z poraden Centra Carolina**. Máme skupiny zaměřené na konkrétní téma (studium s ADHD, stres, Mindfulness, Arte skupina), ale máme i skupiny zcela volné, otevřené, kam může přijít kdokoli a mluvit se může o jakémkoli tématu.

Další přínosy účasti v podpůrné skupině mohou například zahrnovat:

- V bezpečném prostředí můžete otevřeně mluvit o svých pocitech
- Můžete se ale také naučit, že si chcete něco nechat pro sebe a je to tak v pořádku
- Cítíte se méně osamělí, izolovaní nebo vyloučení
- Účast na skupině, i když se aktivně neúčastníte hovoru, prokazatelně pomáhá snižovat úzkosti, deprese, nebo pocity únavy
- Mohou se zlepšit vaše dovednosti nebo odhodlání pro zvládnutí náročných situací
- Účast na skupině podobně zaměřených lidí pomáhá udržovat motivaci ke zvládnutí „chronických problémů“, jako je třeba prokrastinace, boj s nedochvilností, perfekcionismus a další
- Důležité je získání pocitu zplnomocnění, vlastní kontroly nad situací, ve které se nacházíte
- Můžete znovu objevit naději, že se věci přeci jen dají zvládnout, a to naději zcela realisticky podloženou
- Můžete s ostatními důkladně probrat to, co řešíte, což je přínosnější, než to stále převracet sami v hlavě
- Můžete lépe pochopit vlastní situaci a získat inspiraci k tomu, jak je možné podobné situace řešit nebo slyšet zkušenosti ostatních, kteří se v podobných situacích někdy ocitli
- Můžete získat praktickou zpětnou vazbu od ostatních členů
- Získáte informace o dalších možnostech řešení situace, pokud by to bylo potřeba a případně další podporu nebo nasměrování

Účinnost účasti ve skupině, jak terapeutické, tak podpůrné, vedené odborníky nebo ve skupině svépomocné je prokázána řadou [výzkumů](#) .