



MOTHER MATTERS

Правото на жени с увреждания на майчинство

Номер на проект по програма „Еразъм плюс“ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

ИНФОРМАЦИОННИ ТАБЛЕТКИ

Информационните таблети предоставят кратки обяснения, свързани с проучвания за увреждания, достъпност до здравни специалисти и майчинство за жени с увреждания. Те се основават на подход на микрообучение, методология на обучение, която разделя съдържанието на кратки единици, фокусирани върху една тема или умение.

- СОЦИАЛНО ПОДДПОМАГАНЕ

ГРУПИ ЗА ВЗАИМОПОМОЩ



Групата за взаимопомощ е група от хора, които са запознати от първа ръка с конкретна житейска ситуация или здравословен проблем. Това може да е от собствения им опит с дълготрайно заболяване или краткотрайна травма. Много хора смятат, че им помага да говорят с някой, който ги разбира, защото е бил в същата ситуация. Групите за взаимопомощ обикновено функционират самостоятелно и се организират неформално от своите членове. Понякога обаче те се поддържат от професионалисти, като например здравни работници.



Групите се различават по начина си на функциониране: някои избират комитет, имат банкова сметка и организират календар от събития, срещи, лектори и могат да имат над 100 членове; други са много неформални и наброяват малък брой хора. И в двата случая повечето групи провеждат редовни срещи, а някои поддържат връзка по телефона, чрез електронна поща или онлайн групи и форуми.



momsproject.eu



Mother Matters



moms.mothermatters



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)



В групите за взаимопомощ хората са едновременно потребители и доставчици на помощ. Тази двойна роля задейства ефективен механизъм за отключване на пасивност в смисъл на импотентност и неувереност в себе си. Виждането, че другите изпитват и се справят със същите проблеми, позволява на членовете на групата да преодолеят своята изолация и да създадат моменти на силна солидарност и сътрудничество. Всъщност срещата с хора, които са преминали или преминават през същите трудности, ви кара да се чувствате по-малко сами и ви помага да разберете, че чувствата и реакциите, които изглеждат „лоши“ или „луди“, изобщо не са такива. Освен това срещата с хора, които са преодолели същите проблеми или са намерили оптимални начини да се справят с тях и да ги управляват, може да даде надежда и оптимизъм. По този начин груповата ситуация се представя като място, където можете да спделите силно провокираща тревожност ситуация и защита срещу стреса. Една от функциите на групите за взаимопомощ е именно тази да „научат“ членовете си, копирайки стратегии на стреса, да се справят с причините за него и свързаните с него емоции по възможно най-добрия начин.

Това е полезна метафора:

Седнете в кръг. Представете си тенджерата в центъра на кръга, от време на време, който иска, може да добави собствения си опит, да "хвърли" идеите си в нея, сякаш са съставки за приготвяне на минестроне. Огънят се подклажда от мотивацията да участваме, да се включим всички заедно. Пламъкът, непрекъснато запален, позволява на всеки компонент да се смеси с останалите. Черпакът в тенджерата се върти с внимание и търпение: това позволява на "минестроне" да не загори, което така става все по-вкусно и хомогенно. Ролята на фасилитатора е да обърне особено внимание на времето за готвене, на скоростта, с която да върти черпака, на силата, която да даде на огъня, така че да не изгасне или да изгори, като същевременно допринася със своите съставки.

Вниманието с течение на времето също се превръща в споделено знание на групата и следователно е защитено като всичко останало от всички членове, които участват.

