

KISC SOPORTOK

Candace McMahan

AMIKOR KISC SOPORTOD EGY TAGJA VÁLSÁGOS ÉLETHELYZETBE KERÜL



Kiscsoportod tagjainak elkerülhetetlenül szembesülnie kell az élet nehézségeivel és szenvedéseivel. Lehet ez anyagi nehézség, válás, depresszió, szenvedélybetegség, munkanélküliség vagy akár egy olyan elsöprő erejű csapás, mint egy végzetes kimenetelű betegség, egy házastárs vagy gyermek halála. Küzdhetnek a kiscsoporton belül is megromlott kapcsolattal, gyülekezeti botrányal, egy lázadó gyermekkel vagy akár az öngyilkosság gondolatával. Veled egyetemben a csoport felkészült, hogy segítsen a tagjainak hasonló nehézségekben? Túl gyakran vallunk kudarcot abban, hogy szolgáljunk azok felé akik ilyesféle fájdalmakat élnek át, csupán mert nem tudjuk mit tegyünk vagy mondjunk, és attól félünk, hogy csak rosszabb lesz a helyzet.

Akár egy krízis vagy más élettani ok következtében, egészen biztos, hogy meg fog találni az alkalom, amikor segíteni kell kiscsoportod valamely tagjának a depresszióval való küzdelmében. A következőkben a „Depresszió: A barátod támogatása a sötétségben” fejezetből idézünk a Group’s Emergency Response Handbook (Group Publishing, Inc., 2006.) gyakorlati útmutatójából.

TANÁCSOK TÖRŐDÉSÜNK KIFEJEZÉSÉRE

Amikor valakinek depressziós tünetei vannak, nehéz tudni, hogyan lehetsz jelen életének e sötét szakaszában. Azt akarod ilyenkor tudatni, hogy törödsz vele és támogatod, de úgy érzed, lemerít ez az eltompultság és pesszimizmus, ami belőle árad. Néhány tanácsot szeretnék adni, hogy a barátod felé való szolgálatban segítsenek.

Figyelmesen hallgasd!

Az, hogy bátorítod a barátodat, hogy beszéljen a szomorúságáról előmozdítja a megértését is, amelynek segítségével átélheti, hogy érzelmeit megfékezheti ahelyett, hogy azok leuralják. Lehet, hogy az érzései megrémítenek, de ne félj, csak figyelj, mint azt más barátaidnál tennéd!

Tölts időt a barátoddal!

Amikor valaki depressziós, hajlamos arra, hogy rejtőzködésbe meneküljön és megpróbáljon önmagában helyrejönni, de ez pontosan az ellentéte annak, amire szüksége van. A depressziós

embernek szüksége van másokra! A jelenléted segíti hordozni a depresszió ránehezedő terhét, alkalmat ad egy kis megnyugvásra számára, elkergeti a magányt, védelmez az öngyilkosság gondolatával szemben, és erőt ad.

Javasolj valami kellemes időtöltést!

Oszd meg az örömet! Próbálkozz valami olyasmivel, amit a barátod korábban kedvelt, esetleg olyannal, amit te kedvelsz! Még ha úgy is tűnik, hogy ellenállást mutat, mélyen belül vágyik arra, hogy valami olyat tegyen, amit élvez – csupán a depresszió maga alá temette ezt a vágyat. Légy kitartó!

Eddz!

Mérhetetlenül nagy segítséget jelenthet számára, ha rendszeresen együtt sportoltok. Hetente egyszer-kétszer vagy akár naponta egy kicsit – nagyon sokat jelent. Lehet bármilyen sport, edzőterem, de akár egy vacsora utáni közös séta is.

Készítsetek ételt!

Amikor valaki depressziós, elveszti a motivációját a főzés iránt és az étkezés utáni vágyat. Ajánld fel, hogy főzzetek és készítsetek ételt együtt! Az étel és a közösség értéke felbecsülhetetlen lesz.

Légy mentes az elítéléstől!

A depressziós embertársaink mindennap ítéletet tartanak saját maguk felett, így amire a legkevésbé van szükségük, az az, hogy a barátjuk is elítélje őket. Türelemet és kegyelmet kommunikálj! Ezáltal abban is segítheted, hogy önmagához is türelmesebben és kegyelmesebben viszonyuljon.



TANÁCSOK KISCSOPORTOK SZÁMÁRA

Kiscsoportod hatalmas támogatás és megerősítés lehet a depresszióval küzdő személynek. Ezek az ötletek segítenek a csoportnak, hogy szolgáljanak ezen a területen.

Beszélgessetek róla!

Ismerjétek fel együtt, hogyan gyakorolt hatást a depresszió közösségekre. Néhányan felismerhetik, hogy nagyon lehangoltak, frusztráltak, könnyöletesek vagy talán dühösek. Szánj időt arra, hogy segítsd a többieket abban, hogy megértsék a depressziós embereket, és bele tudják magukat élni a helyzetükbe.

Beszélgessetek arról, hogy tapasztalataitok alapján hogyan működik a depresszió. Aki ezzel küzd, kérjétek meg, hogy mondja el, hogyan érez! Bátorítsd a többieket is arra, hogy mondják el ezzel kapcsolatos érzéseiket, tapasztalataikat! Támogasd a könnyörület, empátia és ismeret kialakulását a csoporton belül!

Amikor valaki depressziós,
hajlamos arra, hogy rejtőzködésbe
meneküljön és megpróbáljon
önmagában helyrejönni,
de ez pontosan az ellentéte
annak, amire szüksége van.

Imádkozzatok együtt!

Az imádság az egyik legfontosabb tényezője lehet a depresszióval való küzdelemnek. Bátorítsd arra, hogy osszák meg, konkrétan milyen nehézségeik vannak, ezekért imádkozzatok együtt! A csoport tagjait kérd arra, hogy naponta imádkozzanak azért a személyért, aki ilyen nehézségekkel küzd!

Mutasd meg a támogatásokat gyakorlatias módon jókedvben!

Legyenek nyugodtan mókás és jókedvű összejöveteleitek is, osszátok be magatok között, hogy mindennap legyen valaki, aki „ránéz” a problémával küzdő testvérré, megerősítve őt ezzel is!

MIT NE MONDJ

„Keresztényként az Úr örömeinek kellene meglátszódnai rajtunk”

Ilyesféle kijelentésektől barátod csak még távolabb fogja érezni magát Istentől. Ő is tisztában van vele, hogy a depresszió nem Isten elképzelése bárki számára is, azonban mégsem tud megszabadulni tőle.

„Ne légy negatív, nézz a pozitív dolgokra!”

A depresszió nem választás, és nem fog eltűnni csupán a hozzáállás megváltoztatásától. Ha csak ennyi lenne, hogy „nem leszek többé negatív”, akkor azt már régen megtette volna. Ez olyasmiről mintha azt mondanánk egy vak személynek, hogy ne legyen olyan vak.

„Tudom, hogy ennél jobb vagy, ne add fel!”

Amikor ilyet mondasz, azt sugallod a barátodnak, hogy ő bizony kevésnek bizonyul és kudarcot vall az érzelmei irányítása felett. Nagy valószínűséggel már eleve az értéktelenségének és kudarcainak gondolatával küzd, ezzel pedig megerősítet ezeket az érzéseit.

MIT MONDJ

„Isten nem hagyott el ebben a reménytelennek tűnő időszakban”

Emlékeztess barátodat Isten fáradhatatlan jelenlétére! Ezáltal azt közvetítet, hogy Istent nem járatlan a depresszió kezelésében, és nem fog felszívódni az életének nehézségét látva.

„Mi az, amiért imádkozzam érted?”

Ezzel azt kommunikálsz felé, hogy csatlakozol hozzá szellemileg, amikor a sötétség árnyékának völgyén kell átmennie.

„Szeretlek!”

Habár túl egyszerűnek tűnhet, mégis amikor elégszer elhangzik és meg is valósul, akkor egészen más a helyzet.

„Bármikor bármire szükséged van, itt vagyok. Pénteken felhívlak, hogy mi van veled.”

Aki depresszióval küzd, annak nehéz megtennie az első lépést mások felé, sőt folyamatosan kell gondoskodó figyelmeddel követni. Nagy ereje van annak, ha tudja, hogy ott leszel mellette. Légy őszinte és vidd is véghez, amit mondtál!

„Gondoltam rád ma”

Azzal, hogy ezt közlöd, rávilágítasz arra, hogy törődsz is vele. Kövessék ezt figyelmes kérdéseid! Bármi, amiből kiderül, hogy figyeltél egy korábbi beszélgetés során, és emlékszel arra, amit a barátod mondott, azt bizonyítja számára, hogy érdemes a figyelemre és meghallgatásra.

„Nagyszerűen teszed, hogy...”

Újból: megerősíted, hogy a depressziós személy jóra érdemes annak ellenére, ahogyan érez. Figyelmének a jó dolgokra való terelése fontos, mivel ő erre talán képtelen.

VÉGEZETÜL

Bízz Istenben! Ne attól félj, hogy hibákat fogsz elkövetni! Hagyatkozz Istenre, amint tanulod a törődést és barátod lelkipogozását! Imádkozz érte gyakran, kérdd Isten bölcsességét és éleslátását a barátod szívével kapcsolatban.

Forrás: churchleaders.com
Fordította: Hégyel Sándor

Nagyon nehéz egy kiscsoportnak hosszú távon működni, ha a csoport tagjai nem akarnak átlátszóakká válni egymás számára.

M. Scott Boren

Az igazi kiscsoportok ünneplik egymás sikerét, de szenvednek is egymásért, és várják, hogy Isten cselekedjen közöttük, mert tudják, hogy Ő többet tesz, mint amit ők tudnak tenni egymásért.

Rick Howerton

**A KISCSOPORT SZOCIOLÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI SZEMPONTBÓL**

A szociológiában csoportnak nevezik az egyének olyan együtteseit, amelyeket bizonyos közös ismérvek jellemeznek, kötnek össze.

A kiscsoport főbb jellemzői

A társadalmi kiscsoport főbb jellemzői a következők:

1. a csoport két vagy több személyből áll
2. a tagok egy vagy több közös tulajdonsággal rendelkeznek
3. akik önmagukat minden más csoporttól megkülönböztető önálló egységként kezelik
4. a tagokban bizonyos célok és érdekek közös megvalósításának tudata él
5. a tagok kapcsolatban állnak egymással
6. a célok megvalósítására együttesen törekednek
7. az együttműködés során szabályok alakulnak ki a csoportban, amelyek minden egyes tagra és a csoportra vonatkozóan is meghatározzák a kötelezettségeket, jogokat, cselekvési formákat

Nyitott és zárt csoportok

A társadalmi csoportokat a tagok szabadságának érvényesülése alapján két nagyobb típusba sorolhatjuk: léteznek nyitott és zárt csoportok (számolva természetesen azzal, hogy a valóságban többnyire csak a kettő közötti átmeneteket fogunk találni). A zárt csoportokra jellemző, hogy tagjaiknak a csoportba való be- és kikerülése nem az egyéneken múlik (azaz esetükben tulajdonképpen kényszerközösségről beszélhetünk), míg a nyitott csoportok az egyének szabad akaratából jönnek létre. Rendkívül fontos, hogy a nyitott csoport (például egy sportoló csoport vagy egy barkácsszakör) az egyén életidejének csak egy részét köti le, míg a zárt csoportokban – amíg az egyén az adott csoport tagja – teljes életidejét a csoportban tölti. A zárt csoportok legtisztább típusai mindig valamilyen zárt szervezeten belül figyelhetők meg.

Csoportlétkör

A csoportban értékek és normák vannak használatban, vagy érték- és normarendszer uralkodik. Ezek megtartását a csoport támogatja. Az attitűdök, a közös tevékenység értelme vagy sikertelensége, illetve minden, ami a csoportban történik vagy arra hat, a csoportot sajátos motivációs (például feszült, oldott, pesszimista, optimista, önző, szerető, szorongásos, felszabadult, nyomott, vidám, anyagias, erotikus, áhítatos, nyugodt, túlfűtött stb.) állapotba hozza. A csoportlétkör kialakulásában nagy szerepe van a vezetői vagy vezetési stílusnak. A csoportlétkör meghatározza a tagok pszichés közérzetét (abban fürdik vagy fuldoklik), munkáját, teljesítményét fokozza, vagy gyengíti, viselkedését szabályozza.

Forrás: a Wikipédia csoportokkal foglalkozó szócikkei