

GRUPA PODRŠKE ZA POMAGAČE/ICE

# MENTALNO ZDRAVLJE POMAGAČA/ICA

[www.sociativa.org.rs](http://www.sociativa.org.rs)  
[office@sociativa.org.rs](mailto:office@sociativa.org.rs)

UDRUŽENJE

SOCIATIVA

# O PROGRAMU GRUPE PODRŠKE



## Ciljevi grupnih susreta su:

1. Prepoznavanje i razumevanje sopstvenih emocionalnih reakcija u radu sa klijentima/korisnicima usluga,
2. Usvajanje i primena individualnih strategija za prevenciju profesionalnih rizika po mentalno zdravlje (emocionalni zamor, vikarijska traumatizacija, sindrom izgaranja – burnout i sl.),
3. Očuvanje i unapređenje mentalnog zdravlja pomagača,
4. Lični rast i razvoj.

Prepoznajući značaj profesionalne i vršnjačke podrške među pomagačima u očuvanju i unapređenju mentalnog zdravlja, vodimo program "Pomoć pomagačima" u okviru kojeg realizujemo dva puta godišnje iskustveno-edukativne grupe podrške za pomagače/ice. Ovaj program tim udruženja „Sociativa“ razvija od 2011. godine.

## Kome je namenjene grupe podrške?

Namenjeni pomagačima različitih profila (socijalni radnici/ce, omladinski radnici/ce, psiholozi i psihološkinje, pedagozi i pedagoškinje, psihoterapeuti/kinje iz privatne prakse, stručni saradnici/ce iz škola, i sl.) iz različitih sistema (socijalna zaštita, zdravstvena zaštita, obrazovanje), vladinog, nevladinog i biznis sektora, sa teritorije cele Srbije i regiona.

**BRIGA O ZAPOSLENIMA I  
OČUVANJE MENTALNOG  
ZDRAVLJA POMAGAČA  
PREDSTAVLJA  
PREDUSLOV ZA  
PRUŽANJE KVALITETNIH  
USLUGA ZA GRAĐANE I  
GRAĐANKE, I PRAVO  
SVAKOG POMAGAČA.**

# O PROGRAMU GRUPE PODRŠKE

## Dinamika susreta

Grupa podrške je zatvorenog tipa i ograničenog trajanja od četiri meseca, sa ukupno 16 grupnih susreta. Grupa se okuplja jednom nedeljno u trajanju od 2,5h.

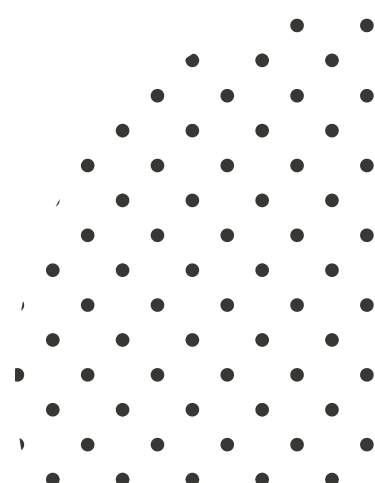
Svaki član grupe se ulaskom u grupu obavezuje na diskreciju i dobronamernost. Termini odvijanja susreta će biti naknadno dogovoreni sa svim prijavljenima.

## Metod rada

Predviđen je rad u manjoj grupi oko 10 članova, Osnovni metod rada je iskustvena grupa podrške (radioničarski rad uz korišćenje psihodramskih i kreativnih tehnika), koja je mesto za refleksiju rada sa klijentima i prostor za razmenu, međusobnu podršku i razumevanje, uvide u konkretne situacije, razvoj novih veština i strategije prevladavanja različitih poteškoća u radu.

## Teme grupa:

- Emocionalne reakcije pomagača u radu sa korisnicima;
- Profesionalne granice;
- Karpmanov dramski trougao uloga: Žrtva, Progonitelj, Spasitelj;
- Kontratransfer pomagača;
- Sindrom izgaranja;
- Vikarijska traumatizacija kod pomagača;
- Komunikacija u službi najboljeg interesa korisnika i pomagača;
- Tehnike relaksacije;
- Briga o sebi i jačanje snaga (rezilijentnosti) pomagača.



# NAČIN PRIJAVE GRUPE PODRŠKE



## Voditeljke grupe:

- Danka Armacki, defektolog i psihodramska psihoterapeutkinja
- Ivana Seratlić, socijalna radnica i psihodramska psihoterapeutkinja pod supervizijom
- Gordana Marčetić-Radunović, socijalna radnica i psihodramska psihoterapeutkinja

## Dva modela rada grupe:

1. Onlajn
2. U živo.

## Kotizacija

Ukupna cena programa po osobi je 320e. Susrete može da plati pojedinac ili ustanova/organizacija (u devizama ili u dinarskoj protivvrednosti), u kojoj su članovi/ce grupe zaposleni. Takođe je moguće plaćanje u 4 jednake mesečne rate, tj. 80e mesečno.

*Popust za nezaposlena lica:* cena sa popustom od 40% iznosi 200e.

## Šta pomagač dobija?

- Četiri meseca ili 16 susreta kontinuirane grupne podrške, umrežavanje sa ljudima koji su ti slični i unapređenje kvaliteta znanja i veština za očuvanje mentalnog zdravlja pomagača,
- Sertifikat udruženja o broju sati stručnog i ličnog usavršavanja,
- Edukativni materijal iz oblasti mentalnog zdravlja pomagača,
- Vežbe u oblasti mentalnog zdravlja pomagača,
- Bonus u okviru programa: Edukacija bez provere znanja na temu: "Osnovne smernice u radu sa osobama sa iskustvom traume", prijavljena Komori socijalne zaštite i nosi 5 pasivnih bodova.