

كيف ننسج مجموعة العون الذاتي للدعم المتبادل ونحافظ عليها

ما هي مجموعة العون لذاتي؟

يقصد بمجموعة العون الذاتي اجتماع أكثر من شخصين من أجل معالجة مشكلة مشتركة أو مشغل مشترك. تتواجد هذه المجموعات في جميع أنحاء العالم، وتسمى أحياناً بمجموعات العون المشترك أو مجموعات الدعم المتبادل.

لماذا يشارك الناس في مجموعات العون الذاتي؟

يشارك الناس في مجموعات العون الذاتي لأسباب كثيرة:

- لتبادل المعلومات والمعرفة والخبرات، والأفكار .
- وتلقي الدعم من آخرين، يشاركونهم نفس المشاغل أو القضايا،
- وتمكين أعضاء المجموعة من معالجة أفضل لمشاكلهم،
- وتلقي المشورة من قبل آخرين قد واجهوا نفس المشاغل،
- ومخالطة الآخرين، ورفع المعنويات.

هل أحتاج إلى تدريب خاص؟

لا. كل ما تحتاجه هو الحافز والمنطق السليم والرغبة بالعمل وتبادل المشاعر والخبرات.

من أين أبدأ؟

هناك طرق كثيرة لتشكيل مجموعة العون الذاتي. تحتوي هذه النشرة على الوسائل الأساسية التي كانت ناجحة في تشكيل مجموعات جديدة .

عند قراءتك لكل قسم تفكر في حاجات مجموعتك وقم بتكييف الاقتراحات المقدمة بما يناسب مجموعتك.

ابدأ بجمع المعلومات:

استفسر عن المجموعات القائمة حالياً. يحتفظ "مركز مصادر العون الذاتي" بقائمة بهذه المجموعات، وربما تقوم إحدى هذه المجموعات بفعل شيء مماثل لما تريد القيام به.

تحدث مع مجموعات العون الذاتي ذات الخبرة. قم بزيارة مسهليّ مجموعات العون الذاتي أو بالاتصال بهم للوقوف على خبراتهم. ما هي الأساليب التي كانت ناجحة؟ وما هي المشاكل التي واجهوها؟

ومن ثم قم بتشكيل فريق تخطيط:

إن التخطيط هو جزء أساسي من مسيرة تطور المجموعة. ابحث عن شخصين أو ثلاثة آخرين لهم ذات الاهتمامات لبدء مجموعة جديدة . هذا الفريق سوف يشكل التخطيط الأولي للمجموعة. وسيناقش هذا الفريق النقاط الرئيسية ويحددها قبل أن يتم عقد الاجتماع الأول:

حدد أهداف المجموعة وحدودها

معهم نفس القضية أو لديهم نفس المشغل وبهمهم إنشاء مجموعة جديدة. هؤلاء الأشخاص سيشكلون فريق التخطيط الأولي للمجموعة. وسيناقش هذا الفريق النقاط الرئيسية ويحددها قبل أن يتم عقد الاجتماع الأول .

قم بتحديد أهداف المجموعة وحدودها ما هو العامل المشترك الذي يجمع بين أعضاء المجموعة؟

قد يكون العامل المشترك لأعضاء المجموعة هو حالة مرضية معينة، أو فقدان، أو قضية حي ما ، أو إعاقة، أو قضية أسرية، أو إدمان، أو بطالة، أو تجربة أخرى في الحياة .

من يستطيع الانضمام إلى مجموعتك؟

تشتمل معظم مجموعات العون الذاتي فقط على الأفراد الذين يتقاسمون نفس المشغل أو القضية.

ما هي أهداف المجموعة؟

حدد في البداية هدفاً واحداً أساسياً أو اثنين، مثلاً التنقيف، أو تلقي الدعم، أو الدعوة لقضية معينة.

حدد فعاليات المجموعة

متى سنجتمع؟ وأين؟ وما هو التباعد الزمني بين الاجتماعات. من خلال المناقشة مع الفريق حدد الأيام والأوقات التي تتلاءم مع احتياجات الأعضاء، كما يجب وضع قائمة بالأماكن المحتملة للاجتماع. (انظر إلى صفحة 3).

كيف سنقضي الوقت معاً؟

تقوم بعض المجموعات وبشكل مسبق بدعوة أفراد لمخاطبة الأعضاء، أو بوضع خطط للمواضيع التي سيتم مناقشتها، على حين يجتمع أعضاء مجموعات أخرى ويبتون حينئذ بشأن المواضيع والخبرات التي يرغبون في التركيز عليها.

2 . كيف تنشئ مجموعة العون الذاتي للدعم المتبادل وتحفظ عليها

<p>5. تجهيز قائمة بمصادر الدعم الخارجي .</p> <p>فكر في مصادر الدعم الخارجي التي يمكن إحالة أعضاء المجموعة إليها عند الحاجة. ممكن أن تتضمن هذه القائمة ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ أرقام هواتف أخصائيين ومرشدين في حالات الأزمات. ▪ مراكز مصادر العون الذاتي وفرص العمل. ▪ الرسائل الإخبارية، والمجلات، والكتب، والأشرطة، والكتيبات. <p>6. فكر في بعض الوسائل لضمان استمرارية المجموعة.</p> <p>ابحث في كيفية تعزيز المجموعة وضمان استمراريتها.</p> <p>التفاكر في وسائل جذب أعضاء جدد. مناقشة طرق لتجنب الانهاك لأعضاء المجموعة الأساسيين.</p> <p>التخطيط لتناوب المهام ضمن أعضاء المجموعة. تناوب مع باقي الأعضاء رئاسة الاجتماعات، وتوفير المرطبات، والمسؤوليات الأخرى.</p>	<p>ما هي الاعتبارات التي تمنح الأعضاء الشعور بالأمن؟</p> <p>فكر في العوامل المتعلقة بسلامة أعضاء المجموعة أخذاً محور اهتمام المجموعة بعين الاعتبار. يمكن أن تتضمن الاعتبارات الرئيسية ما يلي: الغفلة (إغفال الهوية)، السرية، الاحترام المتبادل، واستقاء الآراء الداعم.</p> <p>الغفلة: وهي إعطاء الأعضاء الخيار في عدم كشف أسماهم الكاملة. تكون الغفلة مهمة في مجموعات معينة مثل مجموعة الدعم المتعلق بالإيداء الأسري، وقد تكون غير مهمة في مجموعات أخرى.</p> <p>السرية: وهي ممارسة التكتّم على ما يدور أثناء الاجتماعات وعلى ما يتم مناقشته. تطلب معظم المجموعات من أعضائها كتمان ما يشاهدون ويسمعون في الاجتماع. على حين أن بعضها الآخر يتوخى درجة أقل من التشدد فيما يتعلق بالسرية بحيث تسمح للأعضاء التحدث عن الاجتماع دون ذكر معلومات تكشف هوية المشاركين. كما أن هناك مجموعات ليست بحاجة إلى السرية.</p> <p>الاحترام المتبادل: من حق الجميع أن يعاملوا باحترام. امنح أعضاء المجموعة الفرصة لتحديد معنى الاحترام المتبادل ضمن المجموعة، كالنهى عن الإهانات، وإعطاء الجميع مدداً زمنية متساوية للتحدث، والنهى عن التكلّم أثناء تحدث الآخرين.</p> <p>استقاء الآراء الداعم: تعني المشاركة في مجموعة العون الذاتي إتاحة الفرصة للمشاركين في كشف معلومات شخصية أو معلومات تحز في النفس أحياناً. لذلك من المهم جداً أن يقوم أعضاء المجموعة بطرح إيجابي للآراء لتوفير الدعم وتجنب إدانة الآخرين.</p>	<p>هل ترغب في تنظيم فعاليات أخرى؟</p> <p>امنح الفرصة لمجموعتك لكي تتطور ببطء. قد تجد المجموعات التي تختار مهام تثقيف الجمهور والعمل الاجتماعي أنه من المفيد تأخير هذه الفعاليات حتى تترسخ دعائم هذه المجموعات.</p> <p>3. المشاركة في المسؤولية</p> <p>تقوم لجنة التخطيط في البداية بمعظم المهام. ولكن تقاسم المسؤوليات هو جزء أساسي من عمل مجموعة العون الذاتي.</p> <p>ما هي المهام التي يمكن لأعضاء المجموعة الاضطلاع عليها؟</p> <p>فكر بالمهام التي يجب القيام بها، مثل الاتصال، وضبط الوقت في الاجتماعات، وتنسيق المرطبات، وتحية القادمين، وتيسير الجلسات.</p> <p>تخصيص الأعضاء بالمهام</p> <p>حاول أن تشجع أعضاء المجموعة على التطوع لأداء مهام يرغبون فيها.</p> <p>كيف نتقاسم هذه المسؤوليات أو نداولها؟</p> <p>انظر في كيفية قيام أعضاء المجموعة بتقاسم هذه المهام أو التناوب على أدائها، وفق معايير مثل المهارة والخبرة. وفكر في المدة الزمنية للتداول (من الممكن أن تكون ستة أشهر).</p> <p>4. ضع مبادئ توجيهية أساسية</p> <p>يمكن للأسئلة التالية أن تساعد فريقك على تحديد بعض المبادئ التوجيهية الأساسية:</p> <p>ما هي العوامل التي تمكّن المجموعة من العمل بكفاءة؟</p> <p>يمكن أن تتضمن المبادئ التوجيهية الأساسية ما يلي: الحرص على المواعيد، عدم الانخراط في أكثر من محادثة في نفس الوقت، استماع الأعضاء بعضهم لبعض، احترام آراء الآخرين.</p>
--	--	---

3 . كيف تنشئ مجموعة العون الذاتي للدعم المتبادل وتحافظ عليها

<p>2 . افتتاح الاجتماع الافتتاح سيحدد طابع الاجتماع بأكمله , وهنا بعض التوجيهات للمساعدين :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ البدء في الوقت المحدد. □ الترحيب بالجميع . □ شرح غرض المجموعة . وهذا بمثابة توجيه للوافدين وكذلك تذكرة للأعضاء العائدين . □ استعراض جدول الأعمال . لاحظ وقت الختام , ولكن دع الناس يعرفون انه لأبأس من المغادرة مبكرا اذا كان هناك حاجة بالقيام بذلك . □ التأكيد على السرية . اشرح بالضبط معنى استخدام مجموعتك لهذا المصطلح . 	<p>المساهمة في نجاحها</p> <ul style="list-style-type: none"> □ اتصل بوكالات في : □ المناطق التي يمكنك تقديم عرض . □ ضع إجراءات تسجيل <p>4 . المشاركة في العمل .</p> <p>المشاركة في ادوار القيادة وتناوب المهام الضرورية (في اقرب وقت) سوف يسمح بالاتي :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ إحساس أعضاء المجموعة بالمشاركة في نجاح المجموعة . □ توزيع عبء العمل . □ المساعدة في منع إنهاك الأشخاص الرئيسيين . <p>5 . إعداد قائمة</p> <p>اعد قائمة قبل الاجتماع من الأشياء الأساسية التي تحتاج إلى القيام بها .</p> <ul style="list-style-type: none"> □ تنظيم المرطبات □ جمع المواد اللازمة □ قرر عمل كل واحد . <p>ساهم في نجاحها</p> <p>1 . رحب بالجميع .</p> <p>ترحيبك بالناس عند وصولهم هو وسيلة للقول انك سعيد بوجودهم .</p> <p>هذا كنت تستخدم ورقة تسجيل الدخول أو علامات تحمل أسماء , دع الناس يعرفون أن هذه المساهمات طوعية - وهذا يدل على احترام حقهم في الخصوصية والسرية .</p>	<p>مكونات رئيسية...</p> <p>1. اختر مكان الاجتماع</p> <p>اختر مكاناً يمكن الأعضاء من تبادل المشاعر والخبرات براحة. يجتمع أعضاء بعض المجموعات في المكتبات أو المدارس أو الكنائس. وعندما تدرس الخيارات المتاحة فتنش عن التالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> □ موقع مركزي يسهل معرفة مكانه □ توفر على المدى الطويل □ غرف أو مرافق يمكن توسعتها لاستيعاب المزيد من الأعضاء عندما تكبر مجموعتك □ تيسر الوصول إلى الموقع عن طريق المواصلات العامة □ تيسر حركة المعاقين □ توفر أماكن قريبة لوقوف السيارات <p>2. حدد اليوم والوقت</p> <p>اختر اليوم والتوقيت الأكثر ملائمة للمجموعة.</p> <p>3 . وفر فرص للمشاركة .</p> <p>وفر الوقت والمال , من خلال استهداف خاص نحو الأعضاء .</p> <ul style="list-style-type: none"> □ انشئ نشرة تشمل جميع المعلومات الرئيسية وهي عبارة عن : اسم المجموعة , الغرض , القصد من العضوية , ومعلومات الاتصال . □ لصق نشرات رئيسية في : المجتمع المحلي , لوحات النشرات , مراكز الأحياء السكنية , محلات البقالة , المراكز الصحية , أو العمارات السكنية . □ إعطاء عرض موجز عن مجموعتك - كيف تم تكوينها , ما هي فوائدها , واية معلومات أخرى ضرورية .
--	--	--

4 كيف تنشئ مجموعة العون الذاتي للدعم المتبادل وتحافظ عليها

<p>القائد المنهك . تقاسم الأدوار القيادية سيساعد على منع الإجهاد والإنهاك .</p> <p>أخذ وقت لإعادة تقييم الفريق بصورة دورية . وهذا سيساعد على ضمان الاجتماعات , المكان , الوقت , ومواصلة وتيرة المبادرة لاحتياجات أعضاء المجموعة .</p> <p>إليك</p> <p>هذا الكتيب يعطيك بعض الأدوات الأساسية لبناء مجموعتك . إذا قررت أن تبدأ مجموعة أو إجراء تغييرات في مجموعة ثابتة فاعمل ذلك بالطريقة التي تراها مناسبة , ولكن اختار الأفكار التي تناسبك وتتاسب الظروف الخاصة بك .</p> <p>إذا كنت محتاجا لأية معلومات إضافية , اتصل بمركز مصادر العون الذاتي على هاتف : 416 487 4355</p> <p>المصادر</p> <p>متواجدة من مركز الموارد للعون الذاتي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • تقديم المساعدة الذاتية المتبادلة : مجموعة مصادر • كتاب عمل القيادة المشتركة • السرية في العون الذاتي لدعم المجموعات 	<p>اجعلها قصيرة .</p> <p>إذا كان الهدف من الاجتماع هو القيام بمهمة ما , ذكر الناس بطريقة ايجابية عن كيفية انجاز الكثير .</p> <p>6 . إتاحة الوقت لإجراء مشاورات غير رسمية بعد غلق الجلسة الرسمية .</p> <p>وهذا يتيح للأعضاء فرصة للحصول على معرفة بعضهم البعض بصورة أفضل .</p> <p>القادة قد يرغبوا في اجتماع موجز للنظر إلى ما قد يحتاج إلى تغيير في الاجتماعات المقبلة .</p> <p>7 . القضايا والمشاكل .</p> <p>حالات صعود وهبوط في الحضور طبيعية . المشاكل الأخرى قد تشمل ما يلي :</p> <p>الناس اللذين يتكلمون أكثر من اللازم .</p> <p>حاول تحديد مبادئ توجيهية لإجراء المناقشات . بعض الجماعات يجلسون في شكل دائرة , للسماح لكل عضو بالمشاركة في الحديث إذا أحبوا . وضع مدة زمنية محددة يساعد على ضمان إعطاء فرصة لكل احد بالتكلم .</p> <p>الناس اللذين لا ينصتون بطريقة فعالة .</p> <p>الناس عادة يستجيبون بطريقة ايجابية عندما يستمع الآخرون بصدق ويبدون اهتماما بما يقال .</p> <p>الكثير من السلبية . حاول إعادة تركيز المجموعة من السلبية إلى الايجابية .</p> <p>إعطاء الأعضاء مهام مثل عمل قائمة لطرق مشتركة وغير عادية لحل المشاكل .</p>	<p>3 . التعريف الاولي</p> <p>اطلب من الناس تعريف أنفسهم (إذا رغبوا في ذلك) هذا يترك الناس بمشاعر جيدة ورغبة في العودة , والمشاركة في أسباب قدومهم إلى المجموعة .</p> <p>4 . مناقشة الأساسيات .</p> <p>بالرغم من انك قد ترغب في أن برنامجا خاصا في اجتماعك الأول لجذب أعضاء جدد , من الأفضل أن تجعل تنظيم المجموعة الموضوع الرئيسي للمناقشة .</p> <p>قدم الاقتراحات الخاصة بفريق التخطيط الاساسي وافتح بابا للتعليقات والأفكار الإضافية . تأكد أن الأعضاء يعلمون أن هذه مجموعتهم .</p> <p>في اجتماعات لاحقة يمكنك استخدام هذا الوقت للتعريف عن المتكلمين , وإجراء مناقشات وتبادل المعلومات والخبرات الخاصة أو الأنشطة الاجتماعية . بعض المجموعات تختار برامج لقاءات تناوب بين تجمعات اجتماعية أو مناقشات غير رسمية .</p> <p>5 . التعامل مع المسائل العملية على وجه السرعة .</p> <p>السماح ببضع دقائق لشئون المجموعة , إعلانات وتعزيز الاجتماعات المقبلة .</p> <p>6 . اختتام الاجتماع</p> <p>اجعل الملاحظات الختامية ايجابية .</p>
--	--	---