

**a...**

Česká  
alzheimerovská  
společnost



**Podpůrné  
skupiny pro rodinné  
pečovatele**

# **Podpůrné skupiny pro rodinné pečovatele**

Jak skupiny založit  
a jak rozvíjet jejich činnost?

**Česká alzheimerovská společnost, o.p.s.**, je nezisková organizace, která od svého vzniku v roce 1997 pomáhá lidem postiženým demencí. Demencí jsou přitom postiženi jak samotní nemocní, tak jejich rodinní pečující. ČALS poskytuje sociální služby (poradenství a respektivní péči v domácnostech), vydává informační materiály (informační letáky, obsáhlejší brožury a publikace), pořádá konferenci Pražské gerontologické dny, koordinuje projekt Dny paměti zaměřený na včasnou diagnostiku Alzheimerovy choroby, zabývá se certifikací kvality zařízení, která poskytují služby pro lidi postižené syndromem demence, koordinuje program „Bon appetit: Radost z jídla v dlouhodobé péči“ a spravuje webové stránky [www.alzheimer.cz](http://www.alzheimer.cz). ČALS je respektovaným členem dvou mezinárodních organizací Alzheimer Europe a Alzheimer's Disease International.

### **Podpůrné skupiny pro rodinné pečovatele**

Jak skupiny založit a jak rozvíjet jejich činnost?

Dotisk upraveného vydání

Z anglického originálu přeložila Hana Janečková v roce 1997

Upravily Eva Jarolímová a Martina Mátlová v roce 2016 v rámci projektu Rozvoj kontaktních míst České alzheimerovské společnosti. Podpořeno z Programu švýcarsko-české spolupráce. Supported by a grant from Switzerland through the Swiss Contribution to the enlarged European Union.

Vydala Česká alzheimerovská společnost, o.p.s., Šimůnkova 1600, Praha 8, v roce 2019 s podporou MZ ČR

Grafická úprava a sazba: Zuzana Lednická, Andrea Vacovská (Studio Najbrt)  
Vytisklo Mare CZ s.r.o.

© Česká alzheimerovská společnost, o.p.s.  
ISBN 978-80-86541-46-4



---

# Obsah

---

<b>Definice a principy</b>	<b>4</b>
<b>Typy podpůrných skupin</b>	<b>6</b>
<b>Jak začít?</b>	<b>10</b>
<b>Praktická doporučení</b>	<b>11</b>
<b>Průběh a základní pravidla</b>	<b>16</b>
<b>Problémy a jejich řešení</b>	<b>20</b>
<b>Čas pro změnu</b>	<b>23</b>
<b>Úloha organizátora</b>	<b>25</b>

---

---

# Definice a principy

---

Primárním cílem podpůrné skupiny je poskytovat psychosociální, emocionální a informační podporu těm, kteří se starají o člena rodiny nebo jiného blízkého člověka s demencí.

Cílem této skupiny je poskytovat podporu jejím členům a umožnit jim tak:

- sdílet své pocity a zážitky
- dozvědět se více o nemoci a poskytování péče
- procházet problémy, se kterými se potýkají nebo možnosti volby, co mají dělat
- poslechnout si ostatní, kteří sdílejí podobné pocity a zážitky
- pomáhat ostatním prostřednictvím sdílení myšlenek, informací a poskytování podpory
- pobýt ve společnosti mimo domov
- postarat se sami o sebe a tím ochránit jejich zdraví a pohodu
- uvědomit si, že nejsou v této situaci sami

Tato forma podpory může být prováděna mnoha způsoby, ale všechny podpůrné skupiny by se podle doporučení České Alzheimerovské společnosti měly řídit následujícími základními principy:

---

## Každý člen skupiny může něčím přispět a něco získat.

Podpůrná skupina pracuje na principu vzájemného sdílení a spolupráce, která odpovídá potřebám jejích členů a je jim ku prospěchu. Každý člen skupiny má co nabídnout – náhled na své zkušenosti s péčí nebo jiné užitečné informace, které mohou obohatit ostatní. Stejně tak může každý člen skupiny získat tím, že se rozdělí o své emoce i zážitky a redukuje tak své obavy a starosti.

---

## Neexistuje perfektní pečovatel.

V naší společnosti se může zdát role pečovatele poněkud zidealizovaná. Pokud se staráme o někoho s demencí, snadno získáme pocit viny. Je třeba si uvědomit, že pečovatelé zůstávají lidmi se svými chybami a omyly. Být pečovatelem neznamená být naprosto dokonalý.

Pečovatelé na sebe mohou klást nerealistické nároky nebo zjišťovat, že je na ně kladou jiní. Podpůrné skupiny mají být místem, kde se pečovatelé cítí natolik svobodní, že se nestydí přiznat své chyby a slabosti, ale také podělit se o své silné stránky. Lidé budou chybovat vždy, a podpůrná skupina jim má umožnit mluvit o tom a poučit se od ostatních.

---

## Poskytujeme si navzájem informace, ne rady.

Lidé, kteří pečují již dlouho, mají dostatek zkušeností na to, aby se o ně mohli podělit se začátečníky. Možnost výměny informací patří k důležitým funkcím podpůrných skupin. Je však třeba dbát na to, aby se tato funkce nezúžila na jednoduché rady typu: „Ano, to jediné, co musíte udělat, je...“

---

## Situace každého pečovatele a každého člověka s demencí je jiná.

Každý člověk s demencí a každý pečovatel je individualitou a tak se k nim také musí přistupovat. Rozhodnutí, které učiní jeden pečovatel, např. jak jednat při obtížném chování nebo při umisťování do institucionální péče, nemusí být nutně správné pro jiného pečovatele. Daná situace se dá obvykle řešit několika způsoby, každý způsob může být pro různé členy podpůrné skupiny v jejich situaci jinak vyhovující, a přitom obecně stejně platný a hodnotný.

---

# Typy podpůrných skupin

---

Přinášíme seznam různých typů podpůrných skupin, jak existují v současnosti v Alzheimerovských společnostech v různých částech světa. Struktura těchto skupin může být v konkrétních situacích různá, pokaždé však zůstává zachován důraz na emocionální podporu pečovateli.

---

## Přednáška a rozhovor u kávy

---

Některé podpůrné skupiny mají pravidelný program přednášek. Skupina má různý počet členů, který může přesahovat i dvacet účastníků. Jakmile skončí přednáška, členové skupiny mají při občerstvení možnost se vzájemně informovat a neformálně se setkávat.

*Výhody:* Tato forma podpůrné skupiny může být velmi efektivní. Umožňuje účast velkého počtu účastníků. Odborně kvalifikovaní řečníci mohou poskytnout potřebné informace. Dává možnost neformálního sociálního kontaktu a emocionální podpory přátelským, neohrožujícím způsobem.

*Nevýhody:* Ve velké skupině nemusí vždy dojít k tomu, že si lidé najdou příležitost mluvit o tom, jak se cítí. Následující neformální rozhovor při kávě by jim to měl umožnit, ovšem někteří lidé se ve velké skupině mohou cítit ztraceni a osamělí. Jiní nechtějí sdílet své problémy v takovémto prostředí.

Pro hladký průběh setkání je třeba dvou nebo tří lidí, kteří obcházejí během konverzace skupinu, podporují nové členy a představují je ostatním. Musejí skupinu dobře znát, aby mohli zajistit nutnou podporu těm, kteří se ocitnou v nouzi. V ideálním případě by měla být k dispozici další klidná místnost, kam mohou lidé odejít a nerušeně hovořit.

Kontaktní místa ČALS tedy mohou organizovat setkání rodinných pečovateli s přednáškou a občerstvením. Pokud však budou tato setkání nabízena jako podpůrná skupina a bude to jediný způsob poskytování emocionální podpory pečovateli v kontaktním místě, je třeba vzít v úvahu výše nastíněné problémy.

---

## Malá podpůrná skupina

---

Tato struktura je pro podpůrnou skupinu tradiční. Skupina čítá obvykle pět až dvanáct členů a schází se v pravidelných intervalech, často u někoho doma. Setkání má přesně určený začátek a konec. Účastníci hovoří o svých pocitech a vzájemně si nabízejí podporu.

*Výhody:* Mnozí lidé považují tuto skupinu za nesmírně užitečnou. Pro účastníky je obrovskou úlevou objevit, že nejsou jedinými, kdo čelí podobným problémům. Pouhé zjištění, že jiní mají stejné těžkosti, může pečovateli ulehčit velký stres. Je také velmi užitečné slyšet to, jak jiní lidé řeší obtížné situace spojené s pečováním. Velikost skupiny dává každému dostatek času promluvit a poskytuje bezpečnou atmosféru pro ty, kteří se ve velké skupině necítí dobře. Lidé se zde lépe poznají, buduje se důvěra, otevřenost a lidé snadněji mluví o problémech, které je opravdu tíží.

*Nevýhody:* Ne každý se chce účastnit skupiny takového charakteru. Pro některé lidi může být větší intimita malé skupiny nepříjemnou a mají strach odhalovat svoje soukromí. Může se snadno stát, že malé skupince bude dominovat jedna osoba.

Je třeba jednoho facilitátora, který zajistí, aby každý účastník setkání měl příležitost mluvit, ale aby se nikdo necítil nucen. V malé skupině je velmi důležité, aby každý cítil za skupinu určitou odpovědnost. Základním předpokladem úspěchu této formy podpůrné skupiny je stanovení základních pravidel (viz kapitola Průběh a základní pravidla).

---

## Větší skupina / drop-in

---

Schůzky drop-in mohou být pořádány jako určitý způsob nabídky podpory pro pečovatele. Vždy v určitou, pevně stanovenou dobu je pečujícím příbuzným k dispozici nějaké místo, kde se mohou setkat. Během této doby mohou zavolat, přijít na kávu či občerstvení a pohovořit si. Pokud chtějí, mohou kdykoli odejít.

*Výhody:* Jde o velmi flexibilní strukturu, která nabízí pečovateli tolik času, kolik potřebují a chtějí. Lidé, kterým se malá skupina zdá příliš intenzivní, nebo se jí obávají, mohou dát přednost neformálním sezením drop-in. Ty nabízejí příležitost pro společenství v přirozené a neformální atmosféře.

*Nevýhody:* Nedostatek formální struktury může odradit některé lidi od rozhovorů o jejich pocitech a stresech. Tato forma může být také nevhodná pro nově příchozí. Ti mohou mít strach přijít do veliké skupiny lidí, kteří se již znají a hovoří pouze mezi sebou navzájem.

K úspěšnému poskytování emocionální podpory tímto způsobem je třeba zajistit přítomnost facilitátorů, kteří budou zodpovídat za přivítání nově příchozích. Dále musí zajistit, aby došlo k rozhovorům o tom, jak se účastníci cítí a musí se postarat o ty, kteří se dostanou do stresu nebo o ty, kteří prožívají výrazné emoce.

## **Uzavřená skupina**

---

Jde o variantu malé podpůrné skupiny, která však může být časově omezená.

Pro získání plné důvěry a vytvoření hodnotných vztahů v rámci skupiny je někdy nutné zajistit, aby do ní docházeli stále stejní členové. To znamená, že do skupiny nebudou přijímáni žádní noví účastníci. Někdy také není zcela vhodné přijímat nové členy, cítí-li dosavadní účastníci skupiny, že jsou na stejné úrovni zkušeností s péčí.

*Výhody:* Tento druh skupiny může nabídnout velmi bezpečné a podporující prostředí. Existují zde silné vazby a někteří lidé takového prostředí potřebují pro sdělování svých pocitů.

*Nevýhody:* Skupina se může vyčerpat a opotřebovat. Velmi těžko se řeší problémy, pokud někdo výrazně dominuje. Skupina se také může rozpadnout, pokud ji opustí příliš mnoho lidí.

Je třeba jednoho facilitátora, který zajistí, aby měl každý možnost mluvit, ale zároveň nebyl nikdo nucen (více podrobností o roli facilitátora viz kapitola Průběh a základní pravidla). V malé podpůrné skupině je velmi důležité, aby každý přijal určitou zodpovědnost za celou skupinu. Vypracování základních pravidel je u tohoto druhu podpůrných skupin velmi důležité.

Tato struktura je dobrou formou podpůrné skupiny, pokud by kontaktní místo ČALS provozovalo ještě jinou, otevřenou skupinu, která by poskytovala emocionální podporu novým členům. Tato forma není vhodná, pokud je jedinou, kterou společnost na daném území provozuje.

## **Informativní a terapeutická podpůrná skupina**

---

Tento typ je variantou uzavřené skupiny. Je časově omezený, obvykle na 8 až 12 týdnů. Zahrnuje informace a fakta, zabývá se pocity ztráty a dalšími tématy týkajícími se pečovatелů. Obsahuje i tréninkovou součást a je vysoce strukturovaný. Cílem je dát novým pečovatелům nástroje k tomu, aby si věděli rady, porozuměli nemoci a způsobům, jak jí může být člověk zasažen. Měli by také porozumět svým vlastním pocitům.

*Výhody:* Hlavním cílem tohoto typu podpůrné skupiny je trénink a její noví členové se díky tomu mohou při schůzkách cítit velmi uvolněně. Skupina se může na konci svého působení změnit ve skupinu přátel nebo se může spojit s jinými pečovateli popřípadě s celými skupinami.

*Nevýhody:* Tato skupina je vhodná pouze pro pečovatele na stejné úrovni a nemůže nabídnout flexibilitu otevřené skupiny. Existuje nebezpečí, že se členové stanou na této skupině závislí, a proto je potřeba pečlivě a zkušeně řízení skupiny.

Je třeba koncepci dobře naplánovat a promyslet. Organizátor by měl být zkušený ve skupinové práci a v podpůrné skupině by měl vystupovat spíše jako instruktor než tradiční skupinový vedoucí a v případě potřeby také jako facilitátor.

---

# Jak začít?

---

Zahájení práce se skupinou a její udržení v chodu vyžaduje mnoho času a energie. Pečovatelé nebo bývalí pečovatelé, kteří se angažují při zřizování nové skupiny, si musí pečlivě zvážit, zda budou schopni konstruktivně si poradit s úzkostí a problémy jiných pečovatelů.

V první řadě by si členové měli zjistit, zda se v jejich okolí nevyskytuje již existující jiná podpůrná skupina zřízená třeba jinou organizací (Život 90, Svaz důchodců ap.) Může se stát, že lidé, kteří pečují o osoby postižené demencí, pocítí, že mají své specifické starosti a zkušenosti a že se chtějí scházet samostatně. Je-li tomu tak, pak by měli uvažovat o některých praktických návrzích uvedených dále.

---

# Praktická doporučení

---

Může být prospěšné, aby se před zřízením podpůrné skupiny její zakladatelé sešli se zástupci ČALS a konzultovali konkrétní postup. Při diskuzi je třeba přemýšlet o tom, co konkrétně pomůže každodennímu hladkému chodu skupiny. Cílem je zajistit, aby podpůrná skupina nabídla bezpečné a spolehlivé prostředí každému pečovateli, ať už se zúčastňuje každého setkání nebo dochází jen příležitostně.

---

## Doba setkání

V první řadě je nutno se rozhodnout, jak často se bude skupina scházet. Některé skupiny se scházejí každý měsíc, jiné jednou za čtrnáct dní. Pokud je třeba pořádat schůzky častěji, je nutno zajistit, aby se organizátoři a klíčoví členové skupiny zavázali k přítomnosti na každé schůzce.

Pokud mají pacienti zajištěnu denní péči, vhodnou dobou schůzek může být dopoledne nebo časně odpoledne. Večerní skupiny jsou vhodné v případě, že lidé s demencí nepotřebují trvalou přítomnost jiné osoby, nebo se najde někdo, kdo u nich po dobu setkání pečovatelů zůstane.

Může být těžké najít takový čas, který bude vyhovovat každému. Pracující nebudou pravděpodobně schopni docházet na denní skupiny, zatímco celodenní pečovatelé se nebudou moci zúčastnit večerních setkání, pokud si nebudou schopni zajistit pomoc jiných osob, obvykle členů rodiny nebo externích forem pomoci (např. respitní péče, asistenční služba).

Může být užitečné navrhnout seznam osob, které se budou účastnit každé schůzky a budou mít určité role. Například někdo zajistí otevření místnosti, někdo připraví občerstvení či někdo jiný zase bude k dispozici pečovatelům na konci setkání.

Je důležité, aby setkání skupiny probíhala pravidelně, ve stejný čas (např. 14.00–16.00 každou první středu v měsíci). Tato doba by měla být stálá a každý by měl mít možnost se o ní dozvědět.

Je nutné, aby se vedoucí skupiny nebo jiný pověřený člověk dostavil na místo schůzky dříve a zkontroloval, zda je místnost otevřená a připravená na setkání. Toto platí pro jakýkoliv typ podpůrné skupiny. K dispozici by měl být také někdo, kdo zůstane – pokud je potřeba – po skončení schůzky.

## Místo setkání

---

Místo konání skupiny je velmi důležité a je třeba ho velmi pečlivě promyslet. Následující odstavce obsahují několik bodů, které je třeba zvážit při rozhodování o místě, kde se bude skupina scházet.

*Přístupnost.* Podpůrná skupina musí být k dispozici všem těm, kteří pečují o osoby s demencí, a proto musí být především dobře přístupná. Je místnost, kde se budou schůzky podpůrných skupin konat umístěna v přízemí? Jestliže ne, je k dispozici výtah pro ty, kteří nemohou chodit po schodech? Jsou přístupné toalety? Je budova lehce dostupná a lze ji bez problému najít? Je místo v bezpečné oblasti? Je třeba pamatovat na to, že se schůzky podpůrné skupiny mohou konat i za tmy.

*Komfort.* Lidé musí mít pocit tepla a možnost se pohodlně usadit. Nepříjemně bývají rozlehlé místnosti, v nichž je průvan. Kromě pohodlných židlí zajistí komfort také káva či čaj, proto je nutné myslet i na vybavení, které umožní připravit teplé (či naopak studené) nápoje.

*Přiměřenost.* Zkuste zvolit takovou místnost, která bude přiměřená typu a velikosti plánovaných setkání. Je řada důvodů proč nemusí být vhodné uspořádat schůzku v nemocnici nebo v denním stacionáři. Některým pečovatelům se mohou tato místa zdát stresující, obzvláště pokud se starají o někoho v raném stádiu demence. Podpůrná skupina podstupuje riziko, že bude spojována s institucí, v níž se schází. Je třeba, aby si skupina zachovala svoji identitu a nebyla nevhodně spojována s jinými subjekty (nebo jimi ovlivňována).

*Soukromí.* Pečovatelé během schůzky rozebírají velmi osobní témata, a proto je třeba, aby v místnosti, ve které se sezení koná, bylo po celou dobu trvání zajištěno soukromí a klid. Například hospoda může být vhodná pro konání společenských večírků ovšem již méně pro konání podpůrné skupiny pečovatelů. Často je účelné pořádat skupiny v dobře známé budově jako je např. radnice nebo knihovna. Vhodnost místa konání se může měnit podle typu podpůrné skupiny.

*Náklady.* Jestliže vznikají náklady spojené s placením poplatků za pronájem místnosti pro konání schůzek, je třeba požádat účastníky o příspěvky ke krytí těchto nákladů. Je také možné uspořádat menší výdělečné akce, např. tombolu či výprodej starších věcí.

## Publicita, informace pro cílovou skupinu

---

Publicita podpůrné skupiny je pro její úspěch životně důležitá. Uvádíme několik bodů, které je třeba promyslet při poskytování informací o podpůrné skupině:

Jestliže jste kontaktním místem ČALS, je třeba, aby všichni Vaši kolegové byli informováni o záměru zahájit činnost podpůrné skupiny. Je třeba je požádat, aby informovali další lidi, které by to mohlo zajímat.

Nově diagnostikovaní pacienti se objevují každý den, což znamená, že noví pečovatelé budou existovat neustále. Je proto třeba informovat a přijmout do skupiny také tyto nové pečovatele.

Informace o podpůrné skupině je třeba neustále aktualizovat. Představte si, jak stresující by bylo pro nového pečovatele, který se rozhodne navštěvovat podpůrnou skupinu, kdyby našel prázdnou místnost jen proto, že se změnil čas schůzky a oznámení nebylo aktualizováno.

Pravidelné obměňování informačních letáků ukáže lidem, že jste nejen aktivní skupinou, ale že vaše informace jsou spolehlivé a aktuální.

Z informačních materiálů by mělo být též jasné, o jaký typ skupiny se jedná (viz úvodní části příručky). Například jde-li o skupinu typu drop-in určenou pro všechny pečovatele nebo o strukturovanou skupinu určenou pouze pro ty, kteří pečují o mladší lidi s demencí.

Existuje mnoho odlišných způsobů poskytování informací o podpůrných skupinách. Uvádíme několik nápadů:

- pravidelný inzerát v místních novinách
- oznámení ve veřejných dopravních prostředcích a na zastávkách
- kontaktování místních obchodů, supermarketů, kostelů, denních center, ubytoven, sociálních služeb a dobrovolnických organizací
- letáky v ordinacích lékařů, v lékárnách, knihovnách a jinde
- kontakt na webových stránkách ČALS



## Doprava

---

Problém dopravy je třeba prodiskutovat ještě před zahájením činnosti podpůrné skupiny. Obráťte se na pracovníky ČALS, kteří vám mohou doporučit některé způsoby, které se osvědčily jinde. Níže je uvedeno několik bodů, na které je nutné myslet:

- Je místo setkávání podpůrné skupiny snadno dosažitelné veřejnou dopravou?
- Může podpůrná skupina sama zajistit dopravu a v případě potřeby nabídnout pomoc lidem, kteří nemají vlastní auto? Jestliže ano, kdo bude dopravu organizovat a kdo ji bude platit?
- Mohou s dopravou pomoci dobrovolníci?
- Jestliže se rozhodnete pro dobrovolníky, je třeba pamatovat na jejich pojištění.

## Péče

---

V době, kdy se pečující osoba účastní schůzky podpůrné skupiny, je někdy nutné pomoci se zajištěním péče o nemocného člena rodiny.

- Podpůrná skupina sama o sobě nemůže poskytovat péči o lidi s demencí.
- Tento servis by však mohlo zajistit kontaktní místo ČALS.
- Každá podpůrná skupina se musí rozhodnout, zda bude pečovateli pomáhat se zajištěním péče o jejich blízkého v době konání schůzky a stanovit, za jakých to bude podmínek.
- Předtím než budete pečovatele informovat o této službě, ujasněte si ve své organizaci, zda a za jaký poplatek bude schopna péči v době schůzek zajistit.
- Nenabízejte pečovateli něco, co nemůžete poskytnout. Je velmi těžké vzít nabídku péče zpět, pokud se na ni pečovatel začal spoléhat.

## Občerstvení

---

Lidem, kteří navštěvují podpůrné skupiny, by mělo být nabídnuto menší občerstvení. Stačí, když půjde o čaj či kávu a sušenky. Je třeba se rozhodnout, v jaké fázi setkání se bude toto občerstvení podávat. Je též důležité zajistit dostatečné zásoby a včasnou přípravu nápojů.

## Přístup k informacím

---

Všechny podpůrné skupiny vznikající v rámci kontaktních míst ČALS musí mít k dispozici pro své členy veškeré informační materiály a publikace, zabývající se danou problematikou.

Tyto informace by měly být podpůrnou skupinou pravidelně aktualizovány.

Velké a zavedené podpůrné skupiny mohou uvažovat o založení příruční knihovny, ve které by si pečovateli mohli půjčovat knihy s tematikou demence.

---

# Průběh a základní pravidla

---

Každá skupina je jedinečná a skládá se z individuálních osobností, kde každý má své vlastní představy, očekávání, potřeby a požadavky, silné a slabé stránky. Skupiny nejsou statické, ale mění se s příchodem a odchodem svých členů. Musí být schopny reagovat na nové vnitřní i vnější vlivy.

Hned po založení podpůrné skupiny rodinných pečovatelů bude nutné dohodnout se na základních otázkách. Ujasnění těchto věcí na začátku ulehčí činnost skupiny a také poskytne rámeček řešení v případě těžkostí a nejasností uvnitř skupiny. Tato rozhodnutí mají někdy podobu tzv. základních pravidel a hrají podstatnou roli ve všem, co se ve skupině děje.

Skupina musí jednotlivé položky základních pravidel prodiskutovat a rozhodnout se pro ně. Jestliže jde o velmi početnou podpůrnou skupinu, je vhodné, aby se na projednání základních pravidel sešel jen např. organizátor a jeden či dva další členové ještě před celoskupinovým setkáním. V případě velké skupiny nebo skupiny typu drop-in je dobré pravidla sepsat, aby se s nimi lidé mohli kdykoli seznámit.

Jsou-li základní pravidla vytvořena, je třeba s nimi seznamovat nově přichozí členy. Je také dobré, když si sami sobě občas připomínáme, proč jsme tady, a čeho chceme dosáhnout. Je možné pravidla sepsat tak, aby byla všem dostupná, ovšem je třeba se vyvarovat přílišné formálnosti, aby se jich pečovatelé nezalekli a nenechali se odradit. Pravidla by měla být dostatečně flexibilní, protože by se měla měnit tak, jak se mění podpůrná skupina. Smyslem základních pravidel je sloužit jako průvodce pro úspěšné fungování skupiny. Pamatujte, že vaše podpůrná skupina má být především podpůrná a přátelská.

Při sestavování základních pravidel je třeba vzít v úvahu následující otázky:

## ***Pro koho je skupina určena?***

Může být otevřená pro všechny pečovatele, kteří se věnují člověku s demencí, nebo může jít o specifickou skupinu pro mladé pečovatele, pro syny a dcery, manžele a manželky, pro profesionální pečovatele z určitého domova, kde žijí lidé trpící demencí, nebo to může být uzavřená skupina pečovatelů, kteří se velmi dobře znají, či jakýkoli jiný typ skupiny. Může se zdát, že zacílení skupiny je téma, o němž není třeba příliš diskutovat. Je ovšem nutné si vždy ujasnit, že všichni dobře rozumějí a souhlasí s tím, o čem se rozhoduje. Pokud je například nutné

rozhodnout o geografické hranici působnosti skupiny, musí se to udělat hned na začátku.

## ***Jaký je druh skupiny?***

Různé typy skupin jsou vymezeny ve druhé kapitole. Mezi členy skupiny musí v určení druhu skupiny panovat jasná shoda, aby každý člen skupiny od počátku věděl, co může od účasti ve skupině očekávat. Je důležité, aby bylo toto jasné i při poskytování informací o podpůrné skupině v inzerátech anebo na plakátech. Pokud by se někdo chtěl například zúčastnit podpůrné skupiny proto, aby se podělil s ostatními o své zkušenosti s péčí, bylo by pro něho nepříjemným překvapením, kdyby ho čekal pouze řečník, mluvící o vypořádání se se ztrátou. Naopak, když někdo přijde s tím, že bude poslouchat přednášku, může pro něho být těžké, když od něho ostatní očekávají, že bude vyprávět o svých pocitech při péči.

## ***Jakým praktickým detailům je třeba věnovat pozornost?***

Bude třeba se rozhodnout, kdy a kde se sejit, kdo obstará místnost pro setkání, přinese čaj a kávu, zda bude členům nabízena doprava a kdo ji zorganizuje. Bude třeba se rozhodnout o všech problémech zmíněných ve čtvrté kapitole. Je nutné se též rozhodnout, kdo bude facilitátorem skupiny, pokud ho bude vůbec třeba, a zda půjde při každém setkání o stejnou osobu nebo se budou v této roli členové skupiny střídát. Toto rozhodnutí bude záležet jak na typu skupiny, tak na pocitech lidí. Jakékoli uspořádání se samozřejmě může změnit podle toho, jak se bude měnit skupina. Změny se však pokaždé musí provádět za přítomnosti celé skupiny, ne pouze jednotlivcem nebo několika jednotlivci.

## ***Jak zajistíme, aby se nově přichozí cítili ve skupině dobře?***

Každý, kdo se někdy připojoval k jakékoli skupině, ví, jak těžké to na začátku může být. Pro úspěšné začlenění „nováčka“ je jeho první dojem, kterým na něj zapůsobí skupina, opravdu důležitý. Bývá dobré buď pověřit někoho, kdo se bude nově přichozím věnovat, nebo vymežit určitý prostor na oficiální uvítání nového člověka na počátku každého setkání. Je nutné se novému členovi představit a zároveň požádat jeho, aby se představil. Bez vysvětlení a vtažení nově přichozícího do diskuse je dobré neříkat vtipy a poznámky, kterým nebude rozumět. Je nutné si ujasnit, jak nového člověka kontaktovat, že se s ním počítá v případě jakýchkoli změn v plánech skupiny, případně že se mu dostane všech potřebných informací. Někdo by se měl s novými členy na konci loučit a říkat jim, že se těšíte na jejich další účast ve skupině.

## ***Jak zajistíme, aby každý měl šanci promluvit?***

Velmi obtížná situace může nastat, jestliže v některé skupině jeden nebo dva lidé výrazně dominují, ať již to dělají pokaždé nebo se jim právě stalo něco výslovně těžkého a oni o tom potřebují mluvit. Někteří lidé jsou přirozeně klidnější než

ostatní a při zapojení do diskuze potřebují podporu. To je úkolem facilitátora. Ten by měl dát každému šanci promluvit, ovšem ani to není možné bez pomoci zbytku skupiny. Je třeba pamatovat i na to, že lidé nemusejí chtít promluvit pokaždé, a tento fakt je nutno respektovat. Kdo není ochoten přispět do diskuze, nesmí být nucen, avšak každý, kdo chce promluvit, by měl mít příležitost.

### ***Jak zajistíme, aby každý dostal šanci hovořit o svých pocitech?***

Tento problém vyžaduje ještě větší citlivost při řešení, než předchozí bod. Každý musí mít příležitost promluvit o svých pocitech, avšak musíme vzít v úvahu, že ne každý bude chtít pokaždé tuto příležitost využít. V malých podpůrných skupinách může být na začátku sezení „kolečko“, při kterém bude mít každý pouhé dvě minuty na to, aby shrnul, jak se cítí. Přitom je ovšem nutné počínat si opatrně. Každý člen skupiny by měl vědět, že může i během kolečka mlčet. Počítejte i s tím, že povídání o pocitech může některé členy skupiny velmi rozrušit, a připravte si pro tuto situaci řešení.

### ***Jaká bude úroveň důvěrnosti?***

Každý ve skupině se musí cítit natolik bezpečně, aby vyjádřil své city beze strachu z toho, že se o nich někdy dozví někdo mimo skupinu. Důležité je také, aby se ve skupině prodiskutovalo, jaké informace mají zůstat uvnitř a jaké není třeba udržovat v tajnosti. Přiměřená úroveň důvěrnosti navozuje ve skupině důvěru, aniž by se někdo jiný dozvěděl nežádoucí skutečnosti. Pamatujeme, že smyslem důvěrnosti je ochránit pečovatele a že tajemství nesmí být volně šířena dál.

### ***Jak zajistíme, aby se s každým zacházelo důstojně a s úctou?***

Narušení sebedůvěry některých členů skupiny může být velmi snadné. Například i tím, když s ním nesouhlasíte. Zkušenost nebo názor každého je stejně cenný a je nutné, aby si toto skupina uvědomovala. Členové skupiny by měli být povzbuzováni ke vzájemné podpoře a ne k odsuzování a zavrhování. Je důležité, aby byli k sobě navzájem laskaví. Pečovatelé se nemusí vracet na další schůzku, když na skupině necítí vzájemnou úctu.

### ***Co uděláme, když se někdo příliš rozruší?***

Je pravděpodobné, že se někdy během setkání podpůrné skupiny stane cosi, co v některém členu skupiny vyvolá nekontrolované chování. Stojí za zamyšlení, jak se v takovéto situaci chovat taktně a citlivě tak, aby se její řešení obešlo bez rozrušení a úzkosti jednotlivce či rozvrácení celé skupiny. Jestliže je k dispozici klidná místnost, je za těchto okolností dobré odvést rozrušenou osobu v doprovodu někoho do této místnosti a nabídnout jí kávu či čaj. Pokud toto řešení není možné, je třeba přemýšlet jakým jiným způsobem situaci vyřešit. Nejtaktnějším způsobem řešení může být jednoduše pokračovat, neboť velký rozruch může situaci ještě zhoršit.

Klíčem k řešení je citlivost, přijetí klienta; reakce musí vycházet z aktuální situace a znalosti klienta.

### ***Co uděláme, když někdo přestane přicházet?***

Může se stát, že někteří členové přestanou podpůrnou skupinu navštěvovat. Je vhodné daného člena kontaktovat, abyste zjistili, proč skupinu opustil? Důvodem odchodu může být jednoduše to, že onen člověk již dostal dostatečnou podporu a setrvání ve skupině už mu nic nepřináší. Důvodem však může být i ten fakt, že skupina nespĺnila jeho očekávání a nepřispěla k vyřešení jeho problému. Mohl zde vzniknout i jiný problém, který byste měli znát. Samozřejmě není vhodné „nahánět“ lidi, kteří odešli a nutit je ke zdůvodnění. Klidný telefonát ale nemusí být bývalému členovi nepříjemný a přitom může přispět k vylepšení skupiny. Pokud chcete zvolit formálnější způsob, je možné zaslat lidem, kteří odešli, písemný dotazník a zjistit důvody jejich odchodu, aniž byste s nimi mluvili. Pokud znáte členy skupiny dobře, možná nepovažujete za nutné pátrat po důvodech jejich odchodu. Buďte však opatrní ve svých odhadech.

Pamatujte, že skupina musí být stále otevřená změnám. Stále někdo přichází a odchází a skupina se bude neustále měnit. Každý nový člen změní nepatrně chod skupiny. Noví členové udržují skupinu živou a zdravou a brání stagnaci a nudě. Lidé budou skupinu navštěvovat tak dlouho, pokud ji budou cítit jako podpůrnou. Přestanou do ní chodit tehdy, když nedostanou to, co potřebují.

---

# Problémy a jejich řešení

---

Pokud si podpůrná skupina při zahájení své činnosti určila základní pravidla, mohou se jí hodit při řešení problémů uvedených níže. Pokud si skupina pravidla nestanovila a nyní se setkává s problémy, může to být podnět pro jejich vytvoření. Pravidla mohou být prvním krokem k řešení problémů skupiny. Informace, jak pravidla sestavit, byla uvedena v části Průběh a základní pravidla.

I nejlepší podpůrné skupiny se někdy setkávají s problémy. Některé nejčastější obtíže, které mohou vzniknout ve skupině, jsou uvedeny níže spolu s možnými způsoby řešení. Ačkoliv se řešení těchto problémů může zdát velmi složité, je téměř ve všech případech možné těžkosti odstranit, aniž by to odnesl jednotlivec, natož aby byla poškozena celá skupina. Ignorování problémů může v některých případech skupině mnohem více uškodit, než snaha o jejich vyřešení, jakkoli je situace citlivá.

---

## Jedna osoba pravidelně dominuje

Dominovat může člen skupiny, ale také facilitátor. Ostatní členové skupiny se pak mohou domnívat, že nedostávají potřebnou podporu a v nejhrošším případě mohou skupinu opustit. Je třeba se zamyslet, proč někdo skupině dominuje. Může to být proto, že prožívá zvlášť těžké období a potřebuje zvláštní podporu. Pokud máme tu možnost, může být prospěšné nabídnout mu podporu také mimo skupinu (například prostřednictvím osobních konzultací). Jiným případem je dominance z důvodu rysů osobnosti daného člověka. Řešení této dominance je třeba předem promyslet a zapojit do problému celou skupinu. Téměř pokaždé je možné najít řešení vlídně a bez toho, že bychom se někoho dotkli. Někdy může být nezbytné připomenout dotyčnému základní pravidla, která se týkají všech členů skupiny, přičemž každému je dovoleno říci si své a každý má nárok na to, aby se s ním zacházelo s důstojností a úctou. V některých případech je nutné pravidla opakovat několikrát a z úst různých členů skupiny.

---

## Do skupiny přišli nevhodní lidé

Podpůrná skupina mohla vzniknout proto, aby pomohla některé specifické skupině pečovateli, např. mladým. V případě, že na schůzky začne docházet někdo, kdo nepatří do této specifické skupiny, může být obtížné nějak se s tím vyrovnat.

Jiným příkladem tohoto problému může být přítomnost příliš mnoha „profesionálů“, lidí, kteří již delší dobu nepečují, problematičtí mohou být také pečovatelé, kteří přivádějí osobu, o kterou pečují, s sebou, nebo lidé pečující o pacienty s jinou chorobou nebo postižením. Všechny tyto situace mohou vést k tomu, že členové nejsou schopni vyjádřit své pocity a že se jim nedostává podpory, kterou potřebují. Pamatujme, že podpůrné skupiny při České Alzheimerovské společnosti jsou určeny pečovateli, kteří se starají o lidi s demencí.

Řešením mohou být základní pravidla stanovená na začátku fungování skupiny, podobným problémům je díky nim možné předcházet. Pro zdraví skupiny bývá nutné lidem, kteří nespádají do cílové skupiny jemně naznačit, pro koho je skupina určena.

---

## Vytvářejí se kliky, někteří lidé „nezapadnou“

Někdy se stane, že dva nebo více lidí vytvářejí skupinky, které odmítají ostatní členy. Jindy jde o jedince, kteří mají velmi jasné představy o tom, jak pečovat o lidi s demencí a odmítají názory druhých nebo přímo vyvolávají osobní konflikty.

Základní pravidla stanovená na začátku činnosti skupiny mohou ulehčit řešení tohoto problému. Jestliže skupina v těchto pravidlech vyřešila otázku, jak zajistit to, aby se její členové vzájemně respektovali a naslouchali jeden druhému, mělo by být jednoduché si v případě tohoto problému pravidla připomenout. Pokud někdo není ochoten akceptovat práva ostatních členů na vyslovení svých pocitů a názorů, může být řešením jeho vyloučení ze skupiny. To je ale samozřejmě nutné brát jako poslední možnost.

---

## Stagnace

Funguje-li podpůrná skupina již delší dobu, může se stát, že začne stagnovat a její členové ztratí nadšení pro její činnost. Počet členů skupiny se může začít postupně snižovat.

Řešení tohoto problému záleží na uspořádání dané skupiny. Cílem je vyvolat nový zájem a entuziasmus. Například malá skupina se může rozhodnout pro zvaní externích přednášejících a probírání některých vybraných témat. Uzavřená skupina, ve které ubývá členů, se může pokusit přilákat nové. Je ovšem nutné zajistit srdečné přivítání nových příchozích do skupiny, která byla dříve uzavřená. Jakmile se skupina rozhodne změnit svou podobu, musí si dát pozor při vytváření nové struktury, aby poskytla svým členům čas a prostor, v němž budou moci,

pokud to budou potřebovat, vyjádřit své pocity. Pokud se skupina například rozhodne pozvat externího přednášejícího, doporučuje se, aby se na počátku nebo na konci schůzky vymezil čas, v němž budou lidé moci vyjádřit, jak se cítí. Sociální a vzdělávací funkce je svým významem až za funkcí podpůrnou.

---

### **Ztráta potřeby otevírat se, nesdílnost**

---

Tento problém vzniká v případě, kdy není možné dovést členy skupiny k tomu, aby se vzájemně otevřeli a svěřovali si své pocity a starosti. To pak může znamenat, že se lidem nedostává podpory v oblastech, v nichž to opravdu potřebují.

Pokud se toto ve skupině stává, může to znamenat, že lidé se zde necítí dostatečně příjemně a nemají takovou důvěru, aby mohli odhalit své pocity. Připomenutí základních pravidel může i v tomto případě pomoci. Jde zejména o ustanovení týkající se důvěrnosti a zachování úcty vůči členům skupiny. Změna skupinového facilitátora, třeba jen dočasná, může vést ke změně stylu řízení skupiny a může povzbudit lidi k tomu, aby se nebáli mluvit otevřeně. Užitečné může být též školení a trénink facilitátorů ve skupinové práci. Je také důležité zajistit, aby se nikdo ve skupině necítil nucen k mluvení o věcech, o kterých mluvit nechce.

---

### **Současní pečovatelé jsou zatlačeni bývalými pečovateli**

---

Lidé, kteří v minulosti pečovali o lidi s demencí, mají novým pečovatelům mnoho co nabídnout. Dokážou se vcítit do jejich situace a mohou nabídnout své vlastní pohledy. Někdy se však může stát, že se skupina skládá téměř výhradně z bývalých pečovatelů. Pro nové pečovatele pak může být velmi těžké připojit se k takové skupině. Mohou se cítit nejistě a mít pocit, že skupina není určena pro ně.

---

# Čas pro změnu

---

Podpůrné skupiny nejsou statické, budou se měnit a vyvíjet v průběhu času. Pro skupinu je velmi důležité, aby byla schopna se přizpůsobovat a zajišťovat svým členům co možná nejlepší podporu, proto může nastat chvíle, kdy se skupina naprosto liší od svých původních cílů a základních pravidel. Pokud se toto stane, je dobré posoudit situaci a zvážit, kam se chce skupina dál ubírat. Některé možnosti jsou uvedeny v následujících odstavcích.

---

### **Založení kontaktního místa České alzheimerovské společnosti**

---

Když je podpůrná skupina dobře zavedená, její členové někdy cítí potřebu věnovat se i jiným aktivitám, jako je zvyšování veřejného povědomí o Alzheimerově chorobě v místním regionu, prohlubování kvality poskytovaných služeb nebo práce na informační telefonní lince. Role podpůrné skupiny musí být v první řadě v poskytování podpory pečovatelům a teprve v případě, že její členové chtějí zahájit další aktivity, je možné uvažovat o vytvoření kontaktního místa, které má svou vlastní právní subjektivitu. Podpůrná skupina se potom může koncentrovat na zajišťování podpory pečovatelům pod záštitou kontaktního místa, které se může zabývat mnohem širším spektrem aktivit. Pokud takto uvažujete, poraďte se s pracovníky České alzheimerovské společnosti v Praze na telefonu 283 880 346.

---

### **Rozdělení do několika podpůrných skupin**

---

V případě, že má podpůrná skupina mnoho členů, kteří mají různé potřeby, je dobré uvažovat o ustavení více než jedné skupiny. Druhá kapitola této publikace přinesla některé informace o tom, jaké různé struktury podpůrných skupin jsou v současnosti využívány. Velká skupina typu drop-in, která se schází jednou za měsíc, může být například nahrazena dvěma malými podpůrnými skupinami, které se budou scházet v různých časech.

---

### **Některé individuální přesuny nebo změny rolí**

---

Když se někdo přestane starat o člověka s demencí, neznamená to ještě, že by měl skončit se svou účastí v podpůrné skupině. Když člověk přestane být náhle pečovatelem, může to zanechat v jeho osobním životě velikou propast. Často

mu může podpůrná skupina pomoci vyrovnat se ztrátou a vzdát se pečovatelské role. I tak může přijít čas, kdy je vhodné skupinu opustit. Lidé, kteří odcházejí, však mohou zjistit, že nechtějí se členy skupiny ztratit kontakt. Často spolu totiž tito lidé prožili mnoho věcí a vytvořila se mezi nimi silná pouta přátelství. Jejich přátelství pak může pokračovat někde jinde. Alternativou je některá z výše uvedených myšlenek.

Bývalí pečovatelé mají rozsáhlé znalosti o demenci a o potřebách lidí s demencí. Mohou pomáhat pečovatelům, kteří se o lidi s demencí dosud starají nebo s tím právě začínají. Pokud navrhneme bývalým pečovatelům, aby pokračovali ve spolupráci s ČALS, ovšem v jiné roli, může jim to pomoci při opuštění skupiny.

---

# Úloha organizátora

---

Organizátor je pro úspěch jakékoliv podpůrné skupiny životně důležitý. Níže je uvedeno šest základních povinností organizátora podpůrné skupiny. Organizátor má za tyto úkoly celkovou zodpovědnost, ovšem některé specifické funkce může delegovat na jiné osoby.

## Zajistit kontakt pečovatelů s ČALS

---

Není důležité, co dělal konkrétní organizátor v minulosti, ovšem je důležité, jaké zkušenosti, schopnosti a znalosti vnese do své nové funkce. Organizátor by si měl být vědom, co do jeho současné role přináší jeho role minulá a jaké má limity. Některé podpůrné skupiny jsou vedeny pečovateli a bývalými pečovateli, jiné jsou vedeny profesionály. Bývalí pečovatelé musí přemýšlet, jak mohou odlišit svou vlastní identitu, pečovatelské zkušenosti a pocity přenesené od jiných členů skupiny. Zdravotní sestra se na práci ve skupině nesmí dívat příliš „sestersky“ a příliš se zaměřovat na praktické aspekty péče.

Organizátor by měl mít dobré znalosti z oblasti demence, měl by znát nabídku služeb v regionu, kde může být pečovatelům poskytnuta pomoc. Důležitou součástí role organizátora je předávání veškerých dostupných informací pečovatelům, kteří jej kontaktují, nebo se účastní setkání skupiny. Neočekává se, že by organizátor znal veškeré informace nazpaměť. Je důležité, aby věděl, kde jsou hranice jeho možností. V případě potřeby musí umět vyhledat člověka, který má lepší znalosti v určité specifické oblasti, než má on sám, např. v oblasti sociálních dávek.

Organizátor podpůrné skupiny by měl být srdečný a přátelský k lidem, kteří navštěvují podpůrnou skupinu. Díky tomuto přístupu se členové uklidní, ale také povzbudí k tomu, aby byli otevření a vyjadřovali své pocity.

Organizátor by měl znát strukturu ČALS, způsoby její práce a měl by úzce spolupracovat s regionálními kontaktními místy. Pečovatelé by měli mít možnost od něho obdržet veškeré materiály o ČALS, o jejích službách i jiné materiály a publikace.

## **Zajistit, aby se dodržoval praktický chod podpůrné skupiny**

---

Každá skupina potřebuje dobrého facilitátora a podpůrná skupina pro pečující rodinné příslušníky není výjimkou. Facilitátor by měl být asertivní, měl by být zároveň schopen lidi uklidnit a navodit u nich důvěru. Měl by mít dostatek sebe-důvěry v případě, že by byl nucen řešit osobní spory a konflikty uvnitř skupiny. Facilitátor nemusí být nutně skupinovým organizátorem, je však důležité, aby on sám ve skupině nedominoval.

Organizátor může být rád, když se o některé úkoly může podělit s jinými členy skupiny a nemusí se o vše starat jen on sám. Měl by pomáhat členům skupiny v získání důvěry ke skupině, a jestliže si to přejí, usnadnit jim zapojení do běhu skupiny.

Pamatujme, že organizátor a facilitátor si potřebují po setkání skupiny také odpočinout, neočekávejme od nich, že jsou to superlidi.

## **Zajistit, aby skupina sama rozhodovala o dění ve skupině a o základních pravidlech**

---

Organizátor či facilitátor by měli skupině vysvětlit potřebu stanovit si základní vnitroskupinová pravidla a posléze pomoci s jejich vytvořením nebo doplněním, je-li to třeba (viz část Průběh a základní pravidla). Může se stát, že organizátor nebo facilitátor chce do základních pravidel vložit nějaké vlastní myšlenky (např. o důvěrnosti, o nutnosti poskytnout slovo každému atd.). V tom případě je nutné, aby byly tyto myšlenky ve skupině prodiskutovány a přijaty jako důležité a náležející do základních pravidel. Organizátor by měl o základních pravidlech informovat nově příchozí členy.

Pokud je třeba pravidla měnit, je nutné, aby se na těchto změnách podílela celá skupina a aby byl o změnách informován každý člen.

## **Zajistit, aby se setkání podpůrné skupiny skutečně řídila základními pravidly**

---

Základní pravidla pomohou nejen pečovateltům, aby ve skupině panoval klid a pohoda, aby měli důvěru a mohli být otevření. Pomohou také organizátorovi a facilitátorovi, kteří pak mohou dát setkáním takovou strukturu, kdy každý pečovatel, který má zájem, může hovořit.

Organizátor musí být připraven připomenout lidem, kteří se odchyľují od odsouhlasených pravidel, nutnost jejich dodržování. Pamatujme, že pravidla tu nejsou proto, aby skupinu omezovala, ale aby pomohla skupině růst a vyvíjet se. Organizátorovi může pomoci, když bude mít kopii pravidel při schůzce u sebe.

## **Být ve spojení s nejbližším kontaktním místem ČALS.**

---

Pokud podpůrná skupina není součástí nabídky služeb kontaktního místa ČALS, je užitečné být ve vzájemném kontaktu. Kontaktní místo má mnohé informace a může být pro podpůrnou skupinu dobrým zázemím. Stejně tak je pro kontaktní místo dobré a užitečné vědět, co se děje v podpůrných skupinách v nejbližším okolí. Kontaktní místo může také pomoci při zajištění tréninku a školení organizátorů podpůrných skupin.

## **Domlouvat se se členy skupiny o jejich potřebách a o programu podpůrných skupin**

---

Pamatujme, že skupina je tvořena všemi osobami, které se účastní jejich schůzek, je proto důležité s nimi konzultovat, co od skupiny očekávají.

Některé skupiny chtějí mít strukturovaná formální setkání, zatímco jiné se scházejí raději neformálně. Když organizátor přemýšlí o programu konkrétního setkání, měl by brát v úvahu to, co daná skupina požaduje. Toto by měl zjistit v diskuzi se členy skupiny. Měl by například zvážit, zda by skupina přivítala v letních měsících výlety a pokud ano, kdo by na ně měl být pozván. Mohou to být pouze členové nebo i lidé, o něž členové pečují.

Organizátor by neměl dělat žádná rozhodnutí bez jejich prodiskutování ve skupině. Členů skupiny by se měl zeptat také na to, o jaké přednášky by případně měli zájem a vyhnout se tak případnému zklamání z malé návštěvnosti přednášky, o níž členové skupiny nestáli. Člověk, který přednášky zajišťuje, by si měl být vědom skutečnosti, že každý z pečovatelů může být v jiném stádiu péče, a tomu tématu nabízených přednášek přizpůsobit.

CESTY

**Podpůrné skupiny pro rodinné pečovatele**  
Jak skupiny založit a jak rozvíjet jejich činnost?

Vydala Česká alzheimerská společnost, o.p.s., s podporou MZ ČR  
Praha 2019

ISBN 978-80-86541-46-4