

„Semminek sincs abszolút jelentése. Egy zsák szemét nem mindig csak egy zsák szemét. Néha művészet.” Gustav Metzger / Dr. Peter Vermuelen „Az autizmus, mint kontextus-vakság”



Egyedül vagy együtt? ÁLOMALKOTÓK

Autizmussal és Asperger szindrómával élő fiatalok művészet és szocioterápiás önszolgáltató csoportja

Az autizmussal és Asperger szindrómával élő fiatalok, illetve szüleik számára megvalósított művészetterápiás önszolgáltató csoportokat indítottunk 2015. március végén a Norvég Civil Támogatási Alap támogatásával.

Az egyik csoport célja, hogy az autizmussal és Asperger-szindrómával élő fiatalok számára teret biztosítson, ahol szabadon megfogalmazhatják érzéseiket, gondolataikat élethelyzetükkel kapcsolatban, új szempontokat kapjanak életvitelük autonóm irányításához és később egymást segítő önszolgáltató közösségé tudjanak válni.

A csoport alkalmak 3 órák és 2 x 15 héten át tartottak. A jelentkezőket személyes beszélgetés után választottuk ki. Az interjúk időpontját a jelentkezőkkel egyeztetjük. A csoportot 8 fővel terveztük.

A fiatalok számára indított ÁLOM Alkotók nevű csoportot többször, szakaszosan hirdettük meg, a csoportba való jelentkezés email-en és on-line jelentkezési lap kitöltésével indult, ezek után a jelentkezővel és általában egy hozzátartozójával egy személyes interjú során mértük fel a jelentkező állapotát, igényeit és eddigi tapasztalatait.

A csoport első meghirdetésekor 11 jelentkezőnk volt, közülük 7 jött el az első csoport alkalomra. Folyamatosan sok jelentkezőnk volt, így felmerült szempontként, hogy állapotuk súlyossága szerint szűrjük a jelentkezőket és szükség esetén két külön csoportot indítsunk. Mivel a különböző állapotú, a spektrum más-más részén álló autista személyek másfajta egyéni szükségletekkel jelentkeztek, arra gondoltunk nehézséget okozna a nagy egyéni különbségek támogatása egy csoportvezetővel, ezért az első körös interjúk lezárása és hosszas mérlegelés után a kettős vezetés mellett döntöttünk, mert így már biztosítani tudtuk a különböző képességű autizmussal élő fiatalok támogatását is egy csoporton belül.



Az Álomalkotók csoport 2015.áprilisában indult és összetétele nagyon változó volt. Korosztályban 17-40 évesig vannak tagok. Súlyossági fok szerint a nem beszélő, ép értelmű magas intellektusú autizmussal élő fiataltól kezdve, az Asperger szindrómás, önálló életvitelt folytató fiatalon át, az értelmi akadályozottsággal is rendelkező közép-súlyos autista fiatal is van a csoportban. Összesen 18 jelentkező volt eddig, aki kitöltötte a jelentkezési lapot, közülük 14 fő rendelkezett már saját bevallása szerint autizmus vagy Asperger s. diagnózissal, volt aki a projekt ideje alatt kapta meg a diagnózist, a többiek közül is volt akinek folyamatban volt még. Közülük 10 fiú és 8 lány jelentkezőnk volt. 5 fiú és 5 lány maradt közülük végig az első csoportfolyamatban (15 alkalom) rövidebb szünetekkel. A többiek kiváltak, volt olyan, aki jelezte a 3. alkalom után, hogy neki nehéz ez a csoport vagy itt „nem tud fejlődni”. Az egyik résztvevőnek csatlakozott a testvére is menetközben, aki szintén autista. Önkéntes támogatóként van jelen a csoportban a nem beszélő 17 éves autista lány anyukája is tolmácsként, az ő helyettesítését nem tudtuk megoldani, mert P. betűtáblával kommunikál.

A kezdeti elképzelések mellett nehézséget okozott az is, hogy bár a csoportot az első három alkalom után zárt csoportként terveztük, de a csoporttagok fluktuációja miatt végül lassú nyílt maradt, folyamatos, szakaszos belépésekkel, amelyek nyárig folytatódtak.



A csoport indulásakor kialakítottuk a csoportnormákat és szabályokat, valamint a csoport működési struktúráját – nyitó kör fényképekkel, valamilyen művészetterápiás technikával megjelenített fókuszált téma megbeszélése,



majd zárókör fényképekkel. Ezeket a későbbiekben már a csoporttagok mondták el az újonnan belépőknek. Emellett felépítettük az értékeket a csoportban úgymint: egymás elfogadása, egymás különbözőségének értéként való megfogalmazása. Érték volt még az őszinteség, mindenki véleményének érzésének figyelembe vétele, valamint a tabuk kizárása.

A kezdeti elképzelésekkel szemben, amikor konkrét tematikát akartunk megvalósítani a komplex (képzőművészet, mozgás, zene, biblioterápia) művészetterápia eszköztárával, a folyamat során egyre inkább előtérbe került az önirányítás, amely alapja az önsegítésnek és a csoportkereteit ennek megfelelően alakítottuk. A kezdeti 5-6 alkalommal kialakított csoportkeretekkel megalapoztuk a későbbi önsegítő működést, amit a későbbiekben fokozatosan alakítottunk ki, gondoltunk újra a csoporttagok igényei szerint. Az önsegítő működés jellemzői a következő képen jelentek meg. A szolidaritás, egyenrangúság, önkéntesség a csoportban kialakult szabályok mentén tudott megvalósulni, melyeket a csoport maga alakított ki. Mindenki részt vett lassan minden féle feladat ellátásában, ami a csoport működését hivatott továbbgördíteni. Kialakult az a fajta szemléletmód, csoportkultúra melyben egymást segítve, támogatva, korrigálva vannak jelen a csoporttagok. Ezeket a művészet- és szocioterápiás alapelvek tették lehetővé – mindenfajta viselkedés érvényességének elismerése, egyenrangúsága, ítékezés helyett a megértő közelítés, a tanult tehetetlenségre reagáló képessé tétel szemléletmódja és módszerei. Az állandóság fontos volt az autizmus szempontjából is, hogy legyenek állandó szertartásos elemek, melyek egy-egy alkalomnak keretet tudnak adni. Ezeket minden körülmények között megtartja a csoport. Ilyen a fényképes belépő kör, a levezető kör és a szünet, amely lazább beszélgetéseknek ad teret, és ehetnek ihatnak a csoporttagok.

A függetlenség, kompetencia érzés, identitás tudat szempontjából, ahogy számunkra vissza is jelezték a tagok, nagyon megerősítette őket a második szakasz, melyben ők hozhattak feladatokat, ők tartották a csoportalkalmakat. Természetesen ehhez, ha kértek, kaptak segítséget. Ezeket az alkalmakat mindig visszajelző körök követték, melyben sok pozitívumot kaptak egymástól. Lassan kialakult, hogy mindenben ők döntenek, hiszen övéké a csoport. Ez szintén a kompetencia érzésüket hivatott megtámogatni. Azért kellett ezt lassan tenni, mert ha egyszerre sok feladatot hagytunk volna rájuk, az negatív irányba is tolhatta volna az eseményeket. Az autizmus mindig szóba kerül. Kialakult a beszélgetések során, hogy bár sok nehézségük van a hétköznapi életben mégis értéként nézzenek a máságra. Emellett ez a közeg megengedte, hogy ne kívülállónak érezzék magukat, hanem természetesen tudjanak viselkedni, és megosztani gondolataikat.

Az egymás támogatására, együttes fellépésre egy példát hoznánk. Azon kívül, hogy a csoportalkalmakon egymás támogatása egyértelműen tapasztalható, másként is megmutatkozik ez. Egyik tagunknak színházi előadása volt. Az egész csapat egyhangúan úgy döntött szeretne elmenni és megnézni ezt az előadást. Úgy gondolom ez mind az előadó csoporttársnak mind a többieknek nagy élmény volt.

Megoldási alternatívákat tudtak egymásak nyújtani. Sok olyan feladat volt, melyben egy-egy problémakört jártunk végig. Mindenki elmondhatta a tapasztalatait. Volt több olyan



alkalom, amikor konkrét élethelyzetet- pl. szülővel való kapcsolat, munkavállalás stb - hozott egy tag és ebben kért segítséget. Kapott is egy csomó megoldási lehetőséget a többi csoporttagtól.

A titkolt érzések kimondása magába foglalja a fentebb már említett tabu kérdéskörét. Sok ilyen szép pillanat volt, amikor a csoport meg tudta tartani és olyan biztonságos teret tudott biztosítani, hogy a féltelmek, rossz tapasztalatok kimondása felszínre tudott kerülni, fel tudott oldódni.

Két külső alkalmat szerveztünk meg a csoporttal, az első kereteit még mi adtuk meg- ez egy fotózás volt a Városligetben, a második alkalmat együtt terveztük meg és a fiatalok részt vettek a megszervezésében, a túravezető pedig az egyik csoporttag lett. Ezzel a sikeres Normafai kirándulással és kisvasutazással zártuk le az első 15 alkalmat.



Eset történet, Áron

Áron nagyon szorongó ASD fiatalember, nehezen beszél, a legtöbbször, ha kérdezik a válasza „nem tudom nem tudom” ebből áll. 2015 nyarán került be a csoportba más barátaival együtt jött- az első pár alkalommal szorongása olyan mértékű hogy sokszor le se ült csak állt, mint aki menni készül. Zajokra, hangokra, erősen reagál, a második őszi kiránduláskor Szentendrén kicsit oldottabb, beszédes. Féltelmeinek sok tárgya van, harangzúgás, hipó, halál, változások. Amikor egy alkalommal kollázst készíthettek a ki vagyok én / Énkép feladatra, ő egy órán át csak tépkedte az újságpapírokat, nagyon alaposan, élvezettel. Többször megkérdezte: „ezt szabad ?” Megnyugtattuk, hogy igen, így felszabadultan mosolyogva folytatta a tépést. Majd a végén külön kérésre kiválasztott az összetépett papír halomból pár darabot és ezt alkotta belőle.



Önsegítés

A csoport elejétől fontos célunk volt, hogy közösen kialakítsuk és megérthetővé tegyük az önsegítés fogalmát, és ebbe az irányba segítsük a csoport tagjait. Az első próbálkozásunkkor egy közös ábrát készítettünk erről a jelenlévő csoporttagokkal. Később a mindennapi folyamatokba, a csoport alkalmak tervezésébe is bevontuk őket. Így alakulhatott ki lépcsőzetesen egy önsegítő működés mód, melyet meglátásunk



szerint a következő képen élték meg a tagok. Egyfelől nagy önbizalmat adott nekik, hogy képesek jó feladatokat, ötleteket hozni és hogy irányíthatnak folyamatokat. Az autizmusból adódó bizonytalanságot a szociális élet területén ezek a folyamatok, gyakorlatok csökkenthetik. Mivel tapasztalatot szereztek arról, hogy hogyan viszonyuljanak másokhoz, hogyan kommunikáljanak. Az általánosítás problémáját nem láthatjuk teljes egészében. Vagyis a csoporton belüli működést, nem tudjuk, hogy át tudták-e vinni a hétköznapi életükre. Csak elmesélésekből érezhettük, hogy bizonyos területeken az életünknek fejlődés tapasztalható. A tapasztalat az, hogy egy jól struktúrált keret mellett, biztonságos közegben egymás segítése meg tud valósulni. Használtunk autizmus specifikus segítségéseket. A teljes önállóság még nem valósult meg és talán mindig szükség lesz segítő szakemberekre, ám ettől

függetlenül a haladás, fejlődés szemmel látható. Arra a következtetésre jutottunk, hogy az eredeti tervben szereplő önálló önsegítő csoport koncepciója nem valósítható meg a



fiatalok esetében. Ennek megoldásaként az önkéntesek szerepét alakítottuk úgy, hogy háttér támogatásként folyamatosan jelen legyenek az önszolgálati csoport folyamatában, és ahol az autizmusból adódóan szükséges, ott segítsék az átlátást, a problémák megoldását, konfliktusok kezelését úgy, hogy a fiatalok a lehető legnagyobb autonómiával rendelkezzenek.

Augusztusban az előkészületi munkák történtek, melyek magába foglalták az önkéntesek bevonásának folyamatát, elkészült az önkénteseket megkereső hirdetés és a további csoport folyamat tematikájának megbeszélése. Ez utóbbinak fókuszában az önszolgálati elmozdító feladatok, aktivitások kivitelezésének átgondolása történt. Ez alatt értjük a csoport alkalmak folyamán előforduló feladatkörök átadását, illetve a tagok aktivitás behozásának mikéntjét a csoportba. Ezekre külön rendszert találtunk ki, amelyekhez vizuális segítségeket adtunk, ezzel is elősegítve az önállóság, önszolgálat kialakítását.

Ősszel a csoportot egy közös kirándulással kezdtük Szentendrén, majd egy értékeléssel folytattuk.

Értékelés menete- elégedettség mérése a csoportban

Az elégedettségi kérdőívet adaptálni kellett az autizmusban érintett fiataloknak, figyelembe véve, hogy a csoport művészetterápiás elemeket is tartalmaz. Mivel a csoport tagjai az autizmus spektrum nagyon különböző részén vannak, nem használhattuk a hagyományos kérdőíves kérdezős módszert, helyette egyéni feladatokkal és csoportos megbeszéléssel kértünk visszajelzést arról, milyennek értékelték a csoportot.

Két alkalomra osztottuk el a téma megbeszélését. Először az eddigi folyamat során tapasztalt pozitívumokra koncentráltunk és szűrtük aztán le belőle az esszenciákat, egy-egy összegző jelző képében. Ehhez a vizuális alkotást használtuk segítő eszközként. Az erre következő alkalommal azokról a dolgokról beszéltünk melyeken a csoporttagok változtatnának a későbbiekben. Ezeket közösen beszéltük meg, mindenki elmondhatta a véleményét, melyeket egy táblázatba összegeztünk. Közösen levontuk a tanulságokat és igyekeztünk a pozitívumokat megtartani, míg amin lehet változtattunk közösen, figyelembe véve a csoporttagok ötleteit.

Pozitívumok: színesség, őszinteség, evés-ivás, tükrök, szépség, szeretetteljesség, bátorság, játékok, rajzolás, kitarulkozás, sokszínűség, Bernát, Panka (szerelem alakult ki a csoporton belül)

Negatívumok: túl későn kezdődik, pontatlanság, minősítés, önszolgálat félelmetes, szervezetlenség, önkéntesek miatti bizonytalanság, több személyesség kellene, idő tartása

Mind a pozitívumokat, mind pedig a negatívumokat értékeltük, súlyoztuk aszerint, hogy mennyire fontos szerepe van a csoportfolyamatban. Ezekre tudunk építeni a továbbiakban.





Csoportvezetői szerep

Szeptemberben ismertettük a várható változásokat a csoporttal és megkértük őket hozzanak feladatokat, vezessenek le akár egy egész alkalmat. Felajánlottuk, hogy segítséget nyújtunk a kivitelezésben, ha erre szükség van. Az általuk behozott témák lehetőséget adtak az egymás közelebbi megismerésére. Minden alkalommal új tag hozhatott be számára érdekes témát, feladatokat, mint például a párkapcsolat, munkavállalás, vagy éppen a szülőkkel való kapcsolat nehézségei, kérdései is. Az önségítés, egymás segítése ezen alkalmak alatt erőteljesen megmutatkozott.

A csoportvezetői szerep értelmezése és ezáltal a közös szabályok biztosítása tekintetében elmondható hogy előny, hogy autizmusban érintett fiatalokkal dolgozunk. Számukra a szabályok biztonságot adnak, így tartják is magukat hozzájuk. Ha valaki mégis megfélekedezik egy egy pontról, a többiek emlékeztetik erre. A viselkedés szervezés rugalmatlansága, úgy gondolom például a titok tartás tekintetében előny a jelen esetben.

Az aktuális csoportvezetők, részletes tervekkel készültek, melyeket előre felírtunk, ez biztonságot adott (ad a mai napig), tudják a tagok, hogy mi fog történni. A csoportvezetők, természetesen képességeiktől függően igyekeztek segíteni a többieknek, ha azok nem értették vagy nem tudták megoldani az adott feladatot.

Türelmesek és elfogadóak voltak egymással, pont mert jól tudják, milyen az ha velük nem elfogadóak mások.

Szeptember folyamán érkezett egy új tagunk is, Dávid, valamint elköszönt egyik korábbi csoporttagunk Dóri, aki egy új hobbit talált magának.

Október elején megint tartottunk egy közös, egész napos kirándulást Szentendrére, amit még az előző 15 alkalom végén beszéltünk meg. Szépen együtt dolgozott mindenki és a csoport tagjai rakták össze a szentendrei kirándulás tervének részleteit, valamint kisebb segítséggel az egyik csoporttag vezette a kirándulást.

Az októberi alkalmak során felmerült a helyváltoztatás témája, többen aktivizálták magukat és elkezdtek helyet keresni. Emellett a csoporttagok egyre bátrabban jelentkeztek az új feladatok illetve alkalmak kidolgozására, melyek nagyon jól sikerültek. Amiben segítségre van szükségük az az időkeretek tartása, valamint a kérdések feladatok megfogalmazása.

A hónap elején került sor az eddigi folyamatok értékelésére, amely tanulsággal szolgált a számunkra, de kidomborultak a csoport erősségei is.

Önkéntesek bevonása

Megkezdődött az önkéntes segítők kiválasztása a csoportba, szeptember végén hirdettük meg a felhívást, amit hosszabb egyeztetés előzött meg arról, milyen önkénteseket igényel a csoport. Fontosnak tartottuk, hogy a művészetterápia, a csoport folyamatok terén, vagy autizmus terén jártas segítőt találjunk.



A felhívásra 9 érdeklődő jelentkezett, akik közül 6-al személyes interjút is folytattunk, és 3 önkéntest kiválasztottunk, hogy megismerkedjen a csoporttal.

Az autizmussal és Asperger szindrómával élő fiatalok számára indított az „ÁLOM Alkotók” nevű művészetterápiás önszorgató csoport október közepétől már önkéntes segítők bevonásával zajlott.

A fiatal felnőttek csoportjában nagy kihívást jelentett az önkéntesek keresése és felkészítése, több alkalommal hirdettük meg az önkéntes felhívást, de végül eddig csak egy stabil önkéntest találtunk, aki tudta vállalni az egy éves elköteleződést.

Az önkéntesek külön- külön mutatkoztak be a csoportban, aktívan is részt vettek. A bemutatkozásukat úgy kértük, hogy hozzanak a személyes tárgyat a csoportban és azon keresztül mutatkozzanak be. Három önkéntes volt, aki kihasználta a 3 alkalmat, ami alatt eldöntheti ő is és a csoport is, hogy maradni szeretne-e. Közülük egy vállalta az egy éves elköteleződést, amit a felhívásban kértünk. Rajta kívül önkéntes segítőként folyamatosan bent van a csoportban a nem beszélő autizmussal élő csoporttagunk édesanyja, akire valószínűleg a jövőben is számítani lehet mivel szükséges a támogató tolmács szerepe miatt.



Önszorgató csoportfolyamat megerősítése

A csoportalkalmak során a fiatalok fokozatosan megtanulták és átvették a csoportvezetői feladatköröket. Illetve a csoport alkalmak során elvégezendő feladatokat (tea főzés, takarítás, étel hozása). Minél több alkalmat vállaltak, annál nagyobb rutinra tettek szert, és van aki már szemmel láthatóan élvezi ezt a szerepet. Az alkalmak vezetését önkéntesen vállalják és egy naptárba – vizuális segédeszközként- vezetjük, ki mikor következik. Egyénileg változó természetesen, hogy kinek mennyi segítségre van szüksége a csoportalkalmak levezetésében. Egyre bátrabban jelentkeztek az új feladatok illetve alkalmak kidolgozására, melyek nagyon jól sikerültek. A csoport alkalmakat már együtt terveztük meg, a csoportvezető mindig más volt és a fiatalok részt vettek a



csoportvezető értékelésében, visszajelzéseket adtak egymásnak. A felelősség fokozatos átadásával fokról fokra képessé váltak arra, hogy az őket foglalkoztató problémákat, kérdéseket is behozzák a csoportba, mint például: párkapcsolat, munkakeresés, szülőkkel való kapcsolat, önállósodás nehézségei is.

A csoportban ezalatt az időszak alatt két párkapcsolat is kialakult, valamint az egyik Asperger szindrómás fiatal munkát kapott Svédországban, ezért az utolsó januári alkalom egyben az ő búcsúztatója is volt. A többiek is érezhető volt, főleg elmeséléseikből, hogy a csoportban szerzett tapasztalataikat életük más területén tudják kamatoztatni. Egyik tagunk, akinek nem voltak kapcsolatai, elkezdett közösségekbe járni. Bár nem volt cél az autizmus specifikus fejlesztés, illetve ezt a feladatot nem is vállaltuk fel. Ám úgy gondoljuk a csoport működésének értékpreferenciái, a társas együttműködések tapasztalatai és élményei, a felelős feladatvállalás a csoportvezetésben fejlesztő hatást gyakoroltak a tagok társas készségeire, és az életszervezés kompetenciájában. Itt természetesen szintén differenciált, hogy az itt megszerzett tudást, készséget, milyen mértékben tudják általánosítani más szociális helyzetekben az egyes tagok. Az összbenyomás mindenképpen az, hogy pozitív irányú változások történtek.

Költözés

A csoportot izgalommal töltötte el a tervezett költözködés, aminek a részleteit is együtt beszéltük meg, a csoport február 2-án már új helyszínen folytatódott.

Már az ősz elején ismertettük a várható változásokat a csoporttal: önkéntesek bevonása, tervezett új helyszín. Ez a folyamat azonban az előzetesen vártnál is hosszabban zajlott és sok átbeszélést igényelt, mivel sokan nem tudták megfogalmazni a változással kapcsolatos szorongásaikat, ami az autizmus egyik jellegzetes velejárója.

Az októberi alkalmak során már felmerült a helyváltogatás témája, többen aktivizálták magukat és elkezdtek helyet keresni. Fontos lépés volt a csoport életében, hogy olyan helyet találjanak, amely hosszú távon biztosítja a csoport működéséhez szükséges helyet. Az új helyszínről végül közös döntés született, együttműködésben a Kockacsoki Nonprofit Kft-vel, amely felajánlotta a közösségi termét, ahova február első hetében költözött át a csoport. Itt, a helynek megfelelően új szabályokhoz kellett alkalmazkodni és időbe telt míg a tagok megszokták az új környezetet. Itt segíteni kellett abban, hogy ez a folyamat (a hozzászokás) meg tudjon történni. Két alkalmat is szántunk ennek a témának.

Az új helyszínen már bekapcsolódott a második önkéntesünk, fiatal lelkes tanuló. Ily módon megvalósulni látszik az eredeti elképzelés, a két önkéntes által támogatott önszervező csoport. A jövőbeli működést, a csoport alakulása tekintetében elmondható, hogy hasonlóan fog tudni működni, mint ahogyan most zajlik. Két segítőt mindenképpen szükség lesz, hogy a már meglévő segítségüket jól tudják hasznosítani a csoporttagok. Vannak bizonyos pontok, ahol kell segítség, amit egy két csoporttag el is tudna látni, ám nem biztos, hogy hosszú távon ezekkel a feladatokkal ők terhelhetőek.



Ezen felül fontos szempont a jövőre nézve a biztonság, a változtatások előre jelzése, a kompetencia érzés további növelése. Fontos, hogy a megszokott struktúra maradjon, egyszerű és átlátható legyen a csoportülések felépítése. Ez az autizmus természetének szempontjából azért fontos, hogy nyugodt körülmények között tudjanak dolgozni és segíteni egymást. Sosem volt cél az autista specifikus egyéni fejlesztés ebben a csoportban. Bár tapasztaltunk egyéni és közösségi együttműködési fejlődéseket. Ám elsősorban a lényeg a támogatott önségítés működése, hogy legyen egy hely, egy közösség, ahol minél tovább kibontakozhatnak a fiatalok, és épp annyi szabályt kell követniük, ami feltétlenül szükséges, és nem utolsósorban jól érzik magukat amellet hogy problémáikat, élményeiket is megoszthatják egymással. A kognitív fejlesztés helyett, ebben a térben egy érzelmi alapú változás indult meg. A legfontosabb, hogy ezt a nyugodt, előítéletektől mentes, baráti légkört megtartsák a későbbi önkéntesek segítségével.



Az autizmussal élő fiatalok csoportjának keretei

- Struktúra: Olyan csoport keretek, rituális elemek, melyek mindig ott vannak, nem változnak.
- Vizuális és egyéb az autizmus területén használt segédeszközök (táblázatok, algoritmus, babzsák, feladatok differenciálása...)
- Esetleges változások világos előrejelzése
- Döntési szabadság, demokratikus keretek kialakítása, kevés- egyszerű szabályrendszerrel.
- Egymás elfogadása, tisztelete: a minősítések elkerülése, ami példa a csoporttagok előtt is (nem minősítjük őket állapotuk, képességeik szerint)
- Fokozatosság a feladatok, vállalások átadásában.
- Egymás támogatása, folyamatos visszajelzés, megerősítés
- A csoport szabályainak világossá tévése



A csoportalkalmak szervezése

A csoportalkalmak szervezésében fontos szempont volt, hogy a művészetterápiás elemek mellett, autizmus specifikus eszközök is megjelenjenek az alkalmakon, hiszen autizmusban érintett fiatalokról van szó. Az első részben megjelenő művészetterápiás módszereket megfelelően adaptálni kellett a csoporttagok számára, ilyen volt például az életút térkép, mely során egyes csoporttagok igényelték a rajzlapok strukturálását a feladat megvalósításához.

Különböző rituális elemek tartoznak a csoport életéhez, ilyen például a bevezető – és zárókör, melyben a csoporttagok az éppen aktuális érzéseikről, hangulatukról adhatnak számot, ezenkívül megfelelő keretet ad a csoportfoglalkozásoknak. Sokszor a csoporttagok a csoportfoglalkozások végén sokkal felszabadultabb, jobb hangulattal távoznak.



Fontos, hogy a csoportkultúrát és csoportalkalmak gördülékenységét segítik különböző vizuális segédeszközök, melyet a csoporttagok rendkívül igényelnek. Fő segítsége abban rejlik, hogy a beláthatóságot, biztonságot nyújt számukra. Ilyen vizuális segédeszköz a flipchart, melyre az adott alkalmak menetét írják fel a csoporttagok, igény szerint a segítők. Így a csoportfoglalkozás menete és ideje mindenki számára követhető, jól látható és betartható.

A babzsák is elengedhetetlen kelléke a foglalkozásoknak, melyet az éppen aktuálisan beszélő csoporttag tart a kezében, ilyenkor minden csoporttag rá figyel. A kezdetekben nehézséget okozott a csoporttagok számára, hogy végighallgassák egymást, belevágtak egymás szavába, illetve egy-egy ember túl hosszú ideig beszélt, ami a többiek számára frusztráló volt egyes helyzetekben. Ide kapcsolódóan a homokóra is vizuális segédeszközként szerepelt a csoportalkalmak listáján, melyet egy –egy témáról beszélgetés lehetséges idejét mutatta a csoporttagoknak. Azonban ez a segédeszköz egyre inkább eltűnt a segédeszközök listájáról, ami annak köszönhető, hogy a csoporttagok egyre toleránsabbak és elfogadóbbá váltak az alkalmak során, illetve megtanulták, hogy az adott témáról beszéljenek, kicsapongások nélkül.

A csoportvezetők elkészítettek egy egész éves „órarendet”, melyen az alkalmak időpontjai szerepelnek, azoknak helyszínei, a feladatfelelős neve, illetve a segítők neve. Az alkalmak időpontja, helyszínei, és a segítők neve előre fel van írva a táblázatra, ami nagy segítséget nyújt a csoporttagok számára. Leginkább a költözés időszakában volt először kiemelkedően fontos szerepe a csoport életében. Illetve akkor, amikor már a csoporttagok elkezdtek a feladathozói szerepkört átvenni. A kirándulások és egyéb programok is ebben kerülnek feljegyzésre, illetve a csoportvezetők leválásának előszítésében is nagy segítséget nyújtott a csoporttagok számára.

Az említett táblázattal és az új helyre költözéssel szorosan összekapcsolódik a teafelelős és a takarítás felelősök táblája. Ez is egy fokozatosan felépített változás volt a csoport életében. Míg korábban a csoportvezetők végezték el ezeket a feladatokat, mostanra már a csoporttagok strukturált módon vállalják el ezen tevékenységek megvalósítását és egyre kevesebb segítséget igényelnek a végrehajtásukhoz.

Mivel a csoport az autizmus széles spektrumát felöleli, a feladatok differenciálása fontos számukra. Ez leginkább a segítségnyújtás mértékében észrevehető. Míg a jobb képességű tagok nem igényelnek segítséget, addig a kevésbé jó képességű tagok igénylik a segítők jelenlétét. A második szakaszban fokozatosan felépítve már a csoporttagok lettek a feladathozók. (Vannak, akik önállóan, segítség nélkül vezetik a csoportot, vannak akik kevés, és vannak akik csak erős segítségnyújtás mellett tudják a csoportot vezetni jelenleg.) Először csak egy – egy alkalom, egy – egy feladatát vállalták a csoporttagok, majd fokozatosan, lépésről – lépésre egyre nagyobb önállóságra tettek szert a csoporttagok a feladatok vállalását illetően. A csoport jelenleg ott tart, hogy teljes egészében a csoporttagok által hozott feladatok szerepelnek az alkalmakkor, ők szervezik a csoport életét. A segítségnyújtás mértékében való differenciálás itt is megjelenik.

Fontos, hogy a csoportvezetők és segítők semmiről sem döntenek a csoporttagok helyett, minden a csoporttal kapcsolatos döntést a csoporttagok az alkalmak folyamán megbeszélik, esetenként megszavazzák. Ilyen esetek lehetnek például: egy – egy



Magyar Művészet- és Szocioterápiás Közösségépítő Egyesület
1062 Budapest, Andrásy út 56. Tel:+36309997003 E-mail: info@mmszke.hu
weblap: www.mmszke.hu oktatás.: <http://oktatas.mmszke.hu>

kirándulás helyszínei, időpontjai, új önkéntesek, csoporttagok megjelenése, csoporttaggá válása.

Budapest, 2016. május 6.

Magdu Anita Lorella- Kruss Sarolta- Szöllősi Katalin



NCTA-2015-11056-G
Egyedül vagy együtt? – önszorgató szocioterápiás csoport
autizmusban érintetteknek
című pályázat