



Spolufinancováno
Evropskou unií



Manuál vedení svépomocné skupiny

Inspirace, jak by mohla být svépomocná skupina vedena.

CÍL SKUPINY:

Podpora a sdílení zkušeností: poskytnout prostor lidem s celiakií, kde se mohou setkat, sdílet své příběhy a řešit své obavy a otázky..

Vzdělávání: poskytnout informace o životě s celiakií, včetně správného stravování, nalezení vhodných potravin a identifikace nejnovějších trendů a léčebných metod.

Zjištění potřeb: sbírat zpětnou vazbu od členů skupiny ohledně jejich potřeb, obav a přání ohledně života s celiakií.

Pokud bude skupina vedená pravidelně má za cíl udržet kontakt s celiaky a zjišťovat aktuální potřeby, které se v čase mění.

KROKY:

Plánování setkání, stanovení času a místa setkání, které bude pro všechny členy přístupné a pohodlné. Určení tématu pro každé setkání.

Vedení setkání a kdo vede setkání. Kdo skupinu vede a proč?

Vítejte nové členy: přivítání nových členů, představení se a případně krátké seznámení s pravidly skupiny.

Diskuse o tématu: vedoucí skupiny může zahájit diskuzi o vybraném tématu, případně pozvat členy, aby sdíleli své příběhy, tipy nebo dotazy.

Aktivní poslech: důkladně poslouvejte zkušenosti a otázky členů a reagujte na ně s pochopením a empatií.

Poskytnutí informací: sdílejte jen relevantní a ověřené informace, tipy a triky ohledně života s celiakií, které mohou být užitečné pro členy skupiny.



Projekt reg.č. CZ.03.03.01/00/22_021/0001993 Bez lepku po Česku - bezpečně a rychle, naučit se žít s bezlepkovou dietou (celiakií) je spolufinancován Evropskou unií. Priorita OPZ+: Sociální inovace a rovné příležitosti, délka projektu 1. 6. 2023 - 31. 5. 2024.



Manuál vedení svépomocné skupiny

Inspirace, jak by mohla být svépomocná skupina vedena.

SBĚR ZPĚTNÉ VAZBY

Po skončení setkání požádejte členy skupiny o zpětnou vazbu ohledně setkání a tématu. Zvažte, jak můžete vylepšit budoucí setkání na základě zpětné vazby.

MOŽNÁ TÉMATA PRO SETKÁNÍ

Stravování na cestách: jak se stravovat, když jste mimo domov.

Navigace v restauracích: jak komunikovat s obsluhou a najít bezlepkové možnosti v restauracích.

Sdílení receptů: výměna bezlepkových receptů a tipů na vaření.

Psychologické aspekty: jak zvládat psychický dopad života s celiakií.

Sociální vyloučení: diskuze o nejnovějších výzkumech a trendech v oblasti celiakie.

