

1. Samenwerken in groep

I have a sense that, after my stroke, I did not get better until I met with other people with the same problem. My colleagues and I believe that joining a group is the most important thing a stroke survivor can do for himself or herself. (Ross, 1996)

Groepen bieden heel wat mogelijkheden voor het opbouwen van relaties, oplossen van conflicten, uitdrukken van gevoelens en plezier beleven (Craig, 2009). Mensen die dezelfde ervaring delen, kunnen elkaar het beste ondersteunen. Volgens Holland (2007) is één van de belangrijkste krachten van een groep het feit dat de leden meestal meer empathie vertonen dan familieleden of hulpverleners. De NAH-fotogroep is een gesloten groep die projectmatig werkt en die normaal gezien na het afwerken van het eindproduct ontbonden wordt. Terwijl het project bezig is, worden er in principe geen nieuwe deelnemers toegelaten. Gesloten groepen hebben als voordeel dat er tijd is om vertrouwensbanden te ontwikkelen en rollen te vormen (Craig, 2009). Door met een vaste groep te werken, is de kans op individuele groei groter. Het betreft ook een projectgroep en geen zelfhulpgroep. Zelfhulpgroepen zijn meestal open groepen met een vaste kern en een wisselend aantal deelnemers. Deze groepen zijn veelal sterk zelfgestuurd en werken zonder specifiek einddoel.

Naast het contact met lotgenoten is het oefenen van communicatievaardigheden een grote meerwaarde van het werken in een groep. Tijdens het bespreken van de foto's worden immers indirect tal van vaardigheden in een natuurlijke en veilige context geoefend (bijv. luisteren naar anderen, effectief communiceren, beschrijven van gevoelens, delen van complexe emoties, communiceren voor een groep, ...).

Eigen aan een groep is ook dat mensen steun vinden bij elkaar, van elkaar kunnen leren en elkaar spontaan helpen. In figuur 5 is zo'n moment vastgelegd: iemand met meer ervaring met digitale fotografie legt aan een andere deelnemer uit hoe een foto op het toestel bekeken kan worden. Dergelijke interacties kunnen de eigenwaarde van de persoon versterken en het zelfvertrouwen vergroten. Tijdens het project werken deelnemers gedurende verschillende weken intensief samen en delen hierbij persoonlijke ervaringen en emoties met elkaar. De sociale relaties in de groep worden hierdoor versterkt en vriendschapsrelaties kunnen worden ontwikkeld.



Figuur 5: De ene deelnemer helpt de andere tijdens een bijeenkomst

Voorbeelden van doelstellingen voor deze pijler zijn:

- Ontwikkelen van communicatieve vaardigheden (verstaanbaar spreken, bondig een boodschap overbrengen, het spreken indien nodig ondersteunen met een hulpmiddel, leren verwoorden van gedachten en emoties, ...)
- Ontwikkelen van gedragsmatige vaardigheden (herkennen en aanvaarden van normen en waarden van een groep, noden van alle deelnemers zien, luisteren naar andere deelnemers, andere deelnemers helpen, ...)
- Deelnemen aan betekenisvolle communicatieve situaties waardoor positieve relaties binnen de groep uitgebouwd of versterkt kunnen worden
- Zich gesteund voelen door contact met andere NAH-ervaringsdeskundigen (zogenaamde 'lotgenoten')