

Nhóm hỗ trợ

Mạng lưới Đồng đẳng Đa văn hóa



Nhóm hỗ trợ là những nhóm người **đến với nhau để giúp đỡ lẫn nhau** cho các **mục tiêu và lợi ích của một người**. Tất cả đều nhằm giúp cho người ở tâm điểm của nhóm: trong trường hợp này là quý vị!



Nhóm hỗ trợ của quý vị

Mọi người có thể có các mối quan hệ khắp tất cả bốn nhóm này.

Nhóm hỗ trợ không thể thay thế được:

- > vai trò của **gia đình**
- > vai trò của **nhân viên hỗ trợ**
- > **sự chăm sóc cá nhân** quý vị nhận được hàng ngày.

Mời ai vào nhóm của quý vị

Mời những người quý vị biết và tin cậy, những người thực sự muốn tương trợ.

- > gia đình và bạn bè
- > thầy cô
- > hàng xóm
- > bạn cùng lớp/đồng nghiệp
- > những người trong các nhóm giải trí/thể thao/cộng đồng/đức tin

Cách mời người khác vào nhóm của quý vị

Giải thích cách từng thành viên của nhóm có thể hỗ trợ quý vị:

- > **mục đích** của nhóm của quý vị
- > **các mục tiêu** của quý vị
- > **sự hỗ trợ** quý vị cần.

Nếu có người từ chối, đừng coi đó là họ từ chối cá nhân quý vị.

Mục đích của nhóm của quý vị là gì?



Cuộc họp nhóm

- > **Bình thường hoặc trang trọng** – thoải mái hoặc có tổ chức hơn
- > **Họp định kỳ** – vài tuần một lần hoặc vài tháng một lần
- > **Thỏa thuận** – thảo luận các vấn đề và đưa ra quyết định
- > **Người phụ trách** – người giúp duy trì mọi việc đi đúng hướng
- > **Địa điểm** – thoải mái và riêng tư, sử dụng công nghệ trực tuyến
- > **Thời điểm** – có tính đến nhu cầu của mọi người
- > **Thời lượng** – một đến hai giờ – hãy nhớ rằng mọi người đều là thiện nguyện viên

Lập kế hoạch

- > Điều gì sẽ có hiệu quả cho quý vị?
- > Quý vị muốn thay đổi điều gì về cuộc sống của mình?
- > Vai trò của nhóm sẽ là gì trong việc hỗ trợ quý vị với bất kỳ thay đổi nào?
- > Quý vị sẽ gặp nhau bao lâu một lần?
- > Sắp xếp ngày họp tiếp theo
- > Đặt mục tiêu hoặc hành động (ngắn hạn và dài hạn)
- > Đánh giá và suy ngẫm