doi: 10.23734/wwr20114.199.208

URSZULA GAŁĘSKA
KARKONOSKA PAŃSTWOWA SZKOŁA WYŻSZA W JELENIEJ GÓRZE

Poradnictwo rodzinne jako pomoc w rozwiązywaniu życiowych problemów rodziny

Family Counseling as Assistance In Solving Family Life Problems

Abstract: Theoreticians and practitioners of family counseling are carefully observing, analyzing and explaining a dramatically growing need for indirect help sought by problem families. The rich Internet offer of the help which is placed at the end of the article is the proof of that demand. In this situation in the of family guidance some questions are becoming especially controversial: What are the reasons for using of such a for of psychological, pedagogical legal or medical help? Is it possible that Internet advice will soon dominate or even take over the traditional help? Does the access to free and anonymous advice at any time and in any place without any barriers decide on the growing number of users. The contents of the article are a certain trial to answer the above questions. In great part they correspond to thinking und utterances of the families experiencing difficulties in solving their life problems. In the article helplessness of a family raising a handicapped child is especially emphasized. The feeling of being vulnerable in the face of disability and at the same time seeking help is fully visible in the character of the mother of little handicapped Victoria. It is an example of combining the Internet aid with direct counseling. In conclusion, having considered the points made by author, it should be admitted that the Internet family guidance may be successfully combined with a traditional direct meeting of the subjects – a counselor and a person seeking advice.

Keywords: Family, Problem, Help, Counseling, Internet help sought.

Termin „poradnictwo" nie jest pojęciem jednoznacznym: ang. Counseling, franc. Conseil, niem. Beratung, w Polsce to porada, udzielenie komuś wskazówki - po prostu rada. Niezależnie od przyjętej terminologii, „poradnictwo rodzinne" rozumiane jest najczęściej jako zbiór działań, mających na celu dostarczenie informacji oraz udzielenie pomocy osobie

czy rodzinie w sytuacji problemowej na każdym etapie jej życia i rozwoju. Wobec powyższego, należy przyjąć, że poradnictwo to: „[...] działanie polegające na niesieniu pomocy za pośrednictwem porady. Przez działanie rozumie się układ relacji między dwiema osobami lub większą liczbą osób”[1].

Poradnictwo w kategorii interakcji międzyosobniczej A. Kargulowa objaśnia jako: „[...] pomoc sytuacyjną, która ma charakter takiej interakcji społecznej, w której dwie (lub więcej) osób oddziałują na siebie za pomocą bezpośredniej komunikacji, modyfikując nawzajem swoje zachowanie”[2].

Autorka tej definicji podkreśla, że poradnictwo może mieć charakter: 1) sprawozdawczy (zmierza do udzielenia porad i wskazówek); 2) projektujący (celem jest wzmacnianie środowisk wychowujących) oraz 3) regulujący (pomaga przekształcić problemy złożone w bardziej proste)[3].

Z analizy literatury przedmiotu wynika, że poradnictwo rodzinne to przede wszystkim pomoc psychologiczno-pedagogiczna w rozwiązaniu życiowych problemów osób i rodzin z zaburzeniami rozwoju społecznego, moralnego, psychicznego, z dysfunkcjami rozwojowymi jak również niewydolnością intelektualną.

Pomoc rodzinie w pokonywaniu trudności życia codziennego uwarunkowanych problemami o charakterze społeczno-ekonomicznym oraz indywidualnymi w obszarze zdrowia fizycznego i psychicznego, to nadrzędny cel poradnictwa rodzinnego. Jest ono bowiem pomaganiem, rozumianym jako proces realizowanym w relacji międzyludzkiej. Wynikiem działań poradniczych ma być wywołanie zmiany w dotychczasowym zachowaniu i osobowości wspomaganego. W kontekście rodziny poradnictwo rodzinne ma być wsparciem i pomocą w jej trudnej aktualnie sytuacji życiowej, ma doprowadzić do pozytywnego rozwiązania aktualnego problemu, a tym samym przywrócić rodzinną homeostazę.

Tak pojmowane poradnictwo rodzinne jest szczególnie potrzebne rodzinom z dzieckiem niepełnosprawnym. Wtedy, kiedy pojawiają się jakże dramatyczne pytania: Gdzie znaleźć wsparcie i oparcie, kiedy my rodzice nie widzimy już sensu, znaczenia, a przede wszystkim efektów swoich działań w codziennym trudzie wychowywania dziecka niepełno-

---

[1] O. Czerniawska, *Poradnictwo jako wzmacnianie środowiska wychowawczego*, Warszawa 1977, s.7.
[2] A. Kargulowa, *O teorii i praktyce poradnictwa*, Warszawa 2006, s. 47.
[3] Tamże, s.47.

sprawnego? Kto może udzielić nam pomocy i dobrej rady? Do kogo zwrócić się w obliczu doświadczania uczuć bezradności, bezsilności – po prostu niemocy?

Człowiek przecież potrzebuje nadawać sens, znaczenie temu, co wybiera i temu, co robi, zwłaszcza wtedy, kiedy musi każdego dnia rozwiązywać trudne, życiowe problemy.

Życie rodziny, życie człowieka M. Kulczycki ujmuje jako aktywność ukierunkowaną na osiąganie coraz wyższego poziomu jakości tego życia przez rozwiązywanie konkretnych problemów życiowych. Przez jakość życia rozumie natomiast pewien układ wartościowych wymiarów (właściwości) egzystencji jednostki, do których osiągnięcia dąży ona w swoich codziennych działaniach. Dążenie jednostki, dążenie rodziny do osiągnięcia odpowiednio wysokich poziomów życia, odbywa się na drodze rozwiązywania konkretnych problemów życiowych. Autor ten wyróżnił 3 podstawowe grupy problemów życiowych: 1) Bytowe, 2) Podstawowe, 3) integracyjne. Do problemów bytowych zaliczył: zawodowe, rodzinne, społeczne, towarzyskie i zabawowe. Do problemów integracyjnych zaś: nadrzędnych celów, zasad postępowania i mądrości życiowej.

Natomiast drugą grupę stanowią problemy podstawowe. Należą do nich zjawiska i zależności związane z koniecznymi warunkami ludzkiej egzystencji. Wyróżnia się w tej grupie następujące odmiany problemów: sprawy zdrowia fizycznego, psychicznego, własnej osoby, kwestie relacji społecznych i kontaktów z rzeczywistością[4]. Są one nieodzowną podstawą rozwiązywania innych problemów życiowych rodziny z dzieckiem niepełnosprawnym. Bez skutecznego poradzenia sobie z nimi, w miarę normalne życie rodziny staje się w mniejszym lub większym stopniu utrudnione lub nawet niemożliwe.

Brak odpowiedniego zdrowia fizycznego, choroba i kalectwo, znaczne zaburzenia czy nienormalności zdrowia psychicznego dziecka, powodują pojawienie się w rodzinie sytuacji pełnej rozczarowań i cierpienia, w której nieprawdziwe postrzeganie rzeczywistości doprowadza do wystąpienia trudnych problemów życiowych. I to właśnie one wyznaczają działania poradnictwa rodzinnego dla tego typu rodzin. W takim przypadku działalność poradnictwa powinna być wielopłaszczyznowa i wielokie-

---

[4] F. Futyma, *Mariana Kulczyckiego relacyjna koncepcja człowieka i jej zastosowanie w poradnictwie* [w:] *Z podstaw poradoznawstwa* z. 1, Wrocław 1996, s.11, 14-15.

runkowa; musi być jakże często jest komplementarna w stosunku do innych form poradnictwa.

Rodzina z dzieckiem niepełnosprawnym spotyka się z 3 rodzajami poradnictwa. Są to: 1) poradnictwo dyrektywne (instrumentalne), 2) poradnictwo liberalne (stymulujące) i 3) poradnictwo dialogowe[5].

Za najbardziej efektywne w praktyce poradniczej z rodziną z dzieckiem niepełnosprawnym uważa się poradnictwo dialogowe. Jest ono wspólnym rozwiązywaniem problemów w partnerskim dialogu doradca-radzący się.

Ten typ poradnictwa rodzinnego może być realizowany w sposób bezpośredni tzn. „face in face", jak również w sposób pośredni tzn. pozbawiony bezpośredniego kontaktu dwóch podmiotów sytuacji poradniczej.

Bezpośrednie poradnictwo dialogowe opiera się na dialogu – (dialog, znaczy tyle, co rozmowa co najmniej dwóch osób, może być rozumiany jako metoda, proces i postawa społeczna) – czyli analizie sytuacji i zbliżaniu stanowisk prowadzących do konstruktywnego rozwiązania problemu. Treścią dialogu doradcy z rodziną dziecka niepełnosprawnego są przede wszystkim problemy życiowe z opisanej powyżej drugiej grupy, tzw. podstawowej.

Pośrednie poradnictwo rodzinne, to „sytuacja, w której nadawca porady oraz odbiorca nie mają ze sobą bezpośredniego kontaktu"[6]. Stało się ono sposobem udzielania pomocy z wykorzystaniem takich środków, jak: prasa, radio, telewizor, telefon, Internet. Szczególnie intensywnie rozwija się i rozszerza poradnictwo internetowe. Liczba osób korzystających z pomocy za pośrednictwem Internetu gwałtownie wzrasta, podobnie jak liczba stron internetowych oferujących różne formy wsparcia osobom i rodzinom.

Trudności w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego skłaniają również rodziny z dzieckiem niepełnosprawnym do szukania pomocy i wsparcia w zasobach Internetu. Poszukują one przede wszystkim informacji z zakresu takich dziedzin życia jak: medycyna, prawo, pedagogika, psychologia, socjologia, filozofia czy religia albo etyka. Rodziny te poszukują także w sieci innych rodzin czy osób, mających takie same lub podobne problemy. Następnie nawiązują wzajemnie szczególny rodzaj więzi, co pomaga im radzić sobie z trudną sytuacją. Podobne doświad-

---

[5] B. Skałbania, *Poradnictwo pedagogiczne*, Kraków 2009, s. 35-36.

[6] K. Smól, *Poradnictwo telefoniczne na przykładzie fundacji Itaka*, [w:] (red.) D. Zielińska-Pękał, *Refleksje o poradnictwie debiutujących doradców*, Zielona Góra 2009, s. 60.

czenia, czasem analogiczne sytuacje życiowe skupiają na forach internetowych rodziny, które dyskutując, podejmują próby rozwiązania trudnych życiowych problemów.

Rodzinne poradnictwo internetowe ma swoje zalety, ale też wiele wad i ograniczeń. Zalety to:

- Możliwość uzyskania porady w każdym miejscu i o każdej porze.
- Zachowanie anonimowości osoby proszącej o pomoc.
- Szybkość uzyskania porady bez zbędnego oczekiwania na wizytę.
- Większa swoboda w zadawaniu pytań czy relacjonowaniu własnej sytuacji.
- Atrakcyjna forma kontaktu.
- Możliwość uzyskania bezpłatnej porady[7].

Porady świadczone przez Internet nie zawsze są poradami profesjonalnymi, udzielanymi przez zawodowych doradców – jednoznacznie stwierdza B. Skałbania – często są to zwykli ludzie, którzy mają lub mieli podobne problemy. Poza tym Internet nie ponosi żadnej odpowiedzialności za udzielane porady[8].

A jednak, pomimo licznych zastrzeżeń co do wiarygodności usług poradniczych świadczonych za pomocą środków multimedialnych, poradnictwo rodzinne on-line dość mocno zaistniało w naszej rzeczywistości społecznej. Wiele rodzin z dzieckiem niepełnosprawnym potrafi umiejętnie korzystać z Internetu, będąc obserwatorami wymiany poglądów i doświadczeń między innymi rodzinami czy osobami. Ale też wiele tego typu rodzin coraz częściej poszukuje w sieci wsparcia, usługi informacyjnej i poradniczej z zakresu poradnictwa rodzinnego.

Rodzinne poradnictwo internetowe jako forma komunikacji pomocowej w rozwiązywaniu życiowych problemów rodzinnych ma duże szanse rozwoju. Ale nie powinno ono i nie może całkowicie wyeliminować – zastąpić – tradycyjnych form kontaktów międzyludzkich, na których oparty jest profesjonalny proces pomagania i wspierania.

Internetowe poradnictwo rodzinne może (i powinno) być uzupełnieniem tradycyjnego, bezpośredniego wspomagania rodziny, a szczególnie rodziny z dzieckiem niepełnosprawnym. Przykładem takiego podejścia do internetowego poradnictwa jest poniższy tekst, który pokazuje problem matki i poszukiwania przez nią pomocy zarówno w Internecie, jak i w bezpośrednim kontakcie z doradcą.

---

[7] B. Skałbania, dz. cyt., s. 63.
[8] Tamże, s. 64.

„Dziewczynka urodziła się 8 lat temu przez cesarskie cięcie i otrzymała 10 pkt w skali Apgar. Dwa miesiące później wykryto u niej torbiele pajęczynówkowate, które spowodowały powstanie masywnego wodogłowia. Kiedy Wiktoria miała około 1 roku życia zdiagnozowano u niej tzw. Mózgowe Porażenie Dziecięce (cztero- kończynowe). Przeszła wiele poważnych operacji, od ok. 4 miesiąca życia bez przerwy jest rehabilitowana. Niestety nie byłam w stanie (opowiada Matka dziecka) pokrywać wszystkich kosztów leczenia i rehabilitacji. Szukałam rady, szukałam pomocy psychologiczno-pedagogicznej, szukałam także sposobu zdobycia funduszy. W 2003 roku wstąpiłyśmy do Fundacji w Warszawie – Fundacja „Zdążyć z Pomocą". Gdy zakładałam tam konto córki, było tam niecałe 2500 podopiecznych, obecnie jest ponad 11 tysięcy. Po wysłaniu tam prośby o założeniu subkonta dla córki, otrzymała ona numer ewidencyjny. Fundacja ta udostępnia jedynie konto dla zbiórki pieniędzy, a rodzice sami poprzez wysyłanie apeli listownych do różnych firm/osób gromadzą środki na leczenie swojego dziecka. Apele publikowane w gazecie muszą posiadać zgodę Fundacji. Po założeniu konta w Fundacji zbierałam środki na wyjazdy i rehabilitację do ośrodka Szpital MSWiA w Górznie k/ Leszna. Do tego szpitala jeździliśmy ok. 2 lata po 4 razy w roku na turnusy 6-cio a nawet 12-to tygodniowe.

Obecnie moja córka ukończyła 8 lat. Od 2 lat jestem w ścisłym kontakcie z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w mieście X. Korzystam z bezpośredniego poradnictwa rodzinnego. Również od 2 lat w domu z moją córką prowadzone są zajęcia rewalidacyjno-wychowawcze (zasługa Poradni) przez nauczycieli szkoły podstawowej, której jest uczennicą. Próbuje mówić – są to jeszcze tylko pojedyncze dźwięki. Z zaciekawieniem ogląda bajki. Lubi zabawy dźwiękowe na komputerze. Przyjemność sprawiają jej kąpiele, wyjazdy na basen, kontakt ze zwierzętami. Profesjonalną dogoterapię i hipoterapię przeszła w ośrodku w Górznie. Bardzo wiele dobrego uczynił i czyni nadal dla mojego dziecka Szpital w Zgorzelcu, oddział rehabilitacji przy ul. Konarskiego.

Za kilka miesięcy, w październiku br. wyjeżdżamy na turnus delfinoterapii do Turcji (2 lata starań i zbierania funduszy). Ten wyjazd zorganizowała Fundacja Dobra Wioska z Warszawy. Nie oczekuję cudów. Teraz po 8 latach wychowywania mojej córeczki, nie wyobrażam sobie zaprzestania kontaktów internetowych z fundacjami, stowarzyszeniami i innymi rodzicami dzieci niepełnosprawnych. Nie wyobrażam sobie również braku wsparcia i pomocy ze strony tych, którzy w bezpośrednim

poradnictwie rodzinnym profesjonalnie i z pełną empatią pomagają mi w rozwiązywaniu trudnych życiowych problemów".

* Poradnictwo rodzinne na odległość, czyli usługi e-pomocy zyskują coraz więcej zwolenników. Ich zdaniem kwestią czasu jest zastąpienie bezpośredniego poradnictwa przez wirtualne w niespotykanej skali. Pytanie tylko: kiedy? Za ile lat? Profesjonalni doradcy natomiast wyrażają odmienną opinię. Ich zdaniem poradnictwo internetowe nie może zastąpić tradycyjnych metod oddziaływania psychologiczno-pedagogicznego w warunkach gabinetowych, przy pełnym spotkaniu dwóch podmiotów relacji poradniczej: doradcy i radzącego się.

Udzielenie pomocy psychologiczno-pedagogicznej na odległość ma bardziej charakter wsparcia: „ teraz, już, natychmiast", tak potrzebnego w sytuacjach kryzysowych rodziny.

A jednak pomimo różnicy zdań (opinii) nie można pominąć faktu, że równolegle z poradnictwem formalnym, zinstytucjonalizowanym, specjalistycznym, rozwija się w szybkim tempie sieć poradnictwa wirtualnego. (Słowo „wirtualny" oznacza: „mogący zaistnieć", „możliwy"). Obejmuje ono coraz większą liczbę rodzin mających trudności w rozwiązywaniu życiowych problemów.

Rozumienie poradnictwa rodzinnego w kategorii udzielania pomocy odwołuje się do teorii regulujących relacje międzyludzkie. Czynności poradnicze składają się na proces poradniczy realizowany w ramach cyklicznych spotkań (sesji) dwóch podmiotów interakcji: osoby wspomagającej i wspomaganej (wspomaganych).

Dlatego też:

Konstruktywne, w pełni profesjonalne poradnictwo rodzinne jako pomoc w rozwiązywaniu życiowych problemów rodziny może być efektywne, skuteczne i wiarygodne tylko w bezpośredniej relacji interpersonalnej: doradca – radzący się. Janina Ochojska w 2005 roku powiedziała: „(...) pomoc nie może poniżać ani uzależniać człowieka, lecz ma budować jego samodzielność i godność. Ważne jest dokładne rozeznanie potrzeb. (...) Pomaganie innym zbliża ludzi o różnych poglądach, zamożności, wieku"[9].

[9] J. Ochojska, *Dając, dostajesz więcej*, [w:] *Działam więc jestem*, Dodatek do „Gazety Wyborczej" 2005, z dnia 7 kwietnia, s. 1.

Bibliografia

Czerniawska O., *Poradnictwo jako wzmacnianie środowiska wychowawczego,* Warszawa 1977.
Dęboń A., E. *Poradnictwo. Pomoc w sieci* [w:] (red.) E. Siarkiewicz, B. Wojtasik, *Być doradcą! Doświadczenia i refleksje*, Wrocław 2008.
Futyna F., *Mariana Kulczyckiego relacyjna koncepcja człowieka i jej zastosowanie w poradnictwie*, [w:] *Z podstaw poradnictwa* z. 1., Wrocław 1996.
Kargulowa A., *O teorii i praktyce poradnictwa,* Warszawa 2006.
Karpik M., *Akceptacja lub odrzucenie dziecka upośledzonego umysłowo przez rodziców*, „Tematy" 1996, Nr 5.
Lalak D. i Pilch T., *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej,* Warszawa 1999.
Ochojska J., *Dając, dostajesz więcej*, [w:] *Działam więc jestem.* Dodatek do „Gazety Wyborczej" 2005, z dnia 7 kwietnia.
Skałbania B., *Poradnictwo pedagogiczne*, Kraków 2009.
Smól K., *Poradnictwo telefoniczne na przykładzie fundacji Itaka* [w:] D. Zielińska-Pękał (red.), *Refleksje o poradnictwie debiutujących doradców*, Zielona Góra 2009.

A oto informacje dla rodzin mających trudności w rozwiązywaniu życiowych problemów

I. Rodzino! Szukasz pomocy psychologiczno-pedagogicznej?

1. Bezpośrednią profesjonalną pomoc psychologiczno-pedagogiczną oferuje nieodpłatnie dla mieszkańców Jeleniej Góry i Powiatu Jeleniogórskiego Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Jeleniej Górze, Al. Jana Pawła II 7, tel. 75 64 39 100; 607 550 453 od 08.00- 20.00. Poradnictwo przez telefon 607 550 484 od pon. do piąt. 20.00 do 24.00, w sob., niedz, i święta od 08.00-24.00; e-mail oikjg@onet.eu; strona internetowa www.oikjg.pl.
2. Bezpośrednią i pośrednią pomoc dzieciom – ofiarom przemocy oferuje Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka ul. Jasna 11 w Jeleniej Górze; tel. 75 642 20 17 (pon.,śr., piąt. od 16.00-18.00.
3. Poradnictwo rodzinne i zawodowe ul. Komedy Trzcińskiego 12 w ODK w Jeleniej Górze; tel. 090- 333-255.

II. Przydatne adresy mailowe, z który korzystała i korzysta nadal Mama Wiktorii.

Przydatne adresy mailowy:

http://www.dobrawioska.org Fundacja organizująca wyjazdy na Delfinoterapię;

http://www.dzieciom.pl/ Fundacja, w której można założyć subkonto dla dziecka niepełnosprawnego „Zdążyć z pomocą";

http://www.klon.org.pl Fundacja dzięki, której można bliżej poznać prawa osób niepełnosprawnych;
http://www.bazy.ngo.pl Lista instytucji i organizacji działających na rzecz osób niepełnosprawnych i nie tylko (152831 organizacji i instytucji);
http://www.dobrawioska.org – celem Fundacji jest inspirowanie i wspieranie rozwoju osobowościowego, świadome kształtowanie kontaktów interpersonalnych oraz relacji człowieka z naturą;
www.zaginieni.pl – pomocy Ludziom Dotkniętym Problemem Zaginięcia.

A tutaj jeszcze pewna przypowieść, którą 5 lat temu znalazłam w internecie przez przypadek, (ciągle widzę, że jest modyfikowana, ale nie mogę znaleźć pierwotnej wersji, ta jednak oddaje jej sens), to chyba dzięki niej mam jeszcze siły do działania mówi Mama Wiktorii i długą przypowieść kończy słowami: „Doprawdy, niepełnosprawne dziecko nie musi być synonimem nieszczęścia. Co więcej, stać się może źródłem radości, bo mimo wszystko, to jest moje dziecko!”).

III. Inne adresy internetowe czyli „pomoc w sieci”.

– porady o-line: wson@wson.wroc.pl – bezpłatne porady prawne dla osób niepełnosprawnych i ich rodzin;
– www.mimowszystko.org – Fundacja „Mimo wszystko” zarejestrowana 26 września 2003 r., przez Annę Dymną, wspiera osoby chore oraz niepełnosprawne fizycznie w całej Polsce;
– www.naszedzieci.org.pl; e-mail: fundacja@naszedzieci.org.pl – przy Klinice Onkologii Instytutu Pomnik- Centrum Zdrowia Dziecka pomaga i wspiera dzieci z chorobą nowotworową oraz ich rodziny;
– www.spelnionemarzenia.waw.pl; e-mail: malgosia@ekai.pl. Fundacja Spełnionych Marzeń Małgorzaty i Tomasza Osuchów umożliwia dzieciom nieuleczalnie chorym spełnienie ich marzeń;
– www.widzialni.eu – Celem Fundacji Widzialni jest zwrócenie uwagi opinii publicznej i administracji państwowej na problem dostępności stron internetowych dla osób niepełnosprawnych, ze szczególnym uwzględnieniem osób niewidomych i niedowidzących oraz zainicjowanie ogólnopolskiej akcji promującej umożliwienie osobom niepełnosprawnym swobodnego dostępu do informacji publicznej w Internecie;
– www.fundacja-sloneczko.pl – Fundacja, której celem jest pozyskiwanie pieniędzy na sprzęt ortopedyczny;
– http://www.niepelnosprawni.pl/ – portal dla osób z niepełnosprawnością;
– http://bezbarier-zakliczyn.prv.pl/- celem stowarzyszenia jest prowadzenie rehabilitacji leczniczej i społecznej;

- www.idn.org.pl – internet dla osób niepełnosprawnych;
- www.ognisko.org.pl - pomoc osobom niepełnosprawnym w aspekcie duchowym, emocjonalnym i intelektualnym oraz w sferze pomocy konkretnej;
- http://www.idn.org.pl/paluszek/- Stowarzyszenie rodziców dzieci niesłyszących;
- www.ffron.org.pl – zajmuje się dofinansowywaniem rehabilitacji zawodowej, leczniczej i społecznej;
- www.wolontariat.org.pl – pomoc wolontariuszy osobom niepełnosprawnym;
- www.wyborcza.pl/leczyć – Akcja Społeczna Gazety Wyborczej oraz Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej; e-mail: leczyc@wyborcza.pl.

IV. Wybrane grupy wsparcia w polskim Internecie:

- www.psychotekst.pl – fora dyskusyjne: depresja, uzależnienia, problemy seksualne, rodzice;
- www.bpd.vrc.pl – serwis poświęcony zaburzeniu osobowości z pogranicza;
- www.tecza.akcjasos.pl – czat i grupy dyskusyje, email dla osób współ-uzależnionych od alkoholu;
- www.shyness.republika.pl – forum i czat na stronie dla nieśmiałych;
- www.ree.ngo.pl/antydepresja- klub antydepresyjny Feniks, czat i lista dyskusyjna;
- www.dzieckoinfo.com/forum – matki i ojcowie dyskutują na temat ciąży, porodu, opieki nad dzieckiem,poronieniach i niepłodności;
- www.wstroneojca.ngo.pl – dla mężczyzn z problemami rodzinnymi, jak rozwód czy separacja;
- nieoficjalna strona DD, a na niej czat i lista e-mail;
- www.stron.wp.pl/wp/waae – e-mailowa grupa wsparcia dla osób uzależnionych od seksu, miłości i anoreksji emocjonalnej;
- www.fabrika.com.pl/pomoc – zanim popełnisz samobójstwo, Forum Pomocy i czat;
- www.de.groups.yahoo.com/group/Fenxpol – internetowa grupa abstynencka FENIXPOL.

A. Dęboń określił zakres zadań i zasięg pomocy w ramach internetowych grup wsparcia: „ Członkowie internetowych grup wsparcia udzielają sobie wzajemnie pomocy poprzez: nawiązywanie kontaktu, niejednokrotnie bardzo wnikliwą diagnozą problemu, nazwanie i określenie sytuacji, emocji, uczuć, problemów, udzielanie porad, rad, wskazówek, wskazywanie różnych alternatywnych rozwiązań, informowanie i edukację, wspieranie poprzez wskazywanie mocnych stron i atutów danej osoby, motywowanie, wreszcie wskazywanie możliwości uzyskania instytucjonalnej pomocy”.