

MANUAL PENTRU TRAINER

August 2017

SĂ AVEM GRIJĂ UNII DE ALȚII

Suport psihosocial
pentru victimele
violentei domestice

Grupul de Suport
post-adăpost



CUPRINS

MANUAL PENTRU TRAINER	1
Contextul temei "Să avem grijă unii de alții – Suport Psihosocial pentru grupurile vulnerabile"	4
Obiectivele trainingului	4

Modulul 1: ABORDAREA PSIHOSOCIALĂ	7
Bun venit și introducere la Modulul 1 (PP1-4)	8
Suport psihosocial (PP5-6)	11
Descrierea provocărilor psihosociale și a strategiilor de adaptare (PP7-9)	14
Elementele de bază ale intervențiilor de suport psihosocial (PP10-16)	17
Reflecții cu privire la activitățile actuale (PP16-17)	25

Modul 2: CRIZE, STRES ȘI PRIM AJUTOR PSIHOLGIC	27
Bun venit și introducere în modulul 2 (PP1-4)	29
Ce sunt crizele și stresul și cum ne afectează acestea? (PP5-13)	31
Prim-ajutor psihologic și conversații de suport (PP14-19)	39
Limite și sistem de trimiteri (PP20-22)	45
Concluzie: Reflecție, rezumat și evaluarea modulului 2 (PP23-25)	48

Modulul 3: GRIJA PENTRU VOLUNTARI	51
Bun venit și introducere în Modulul 3 (PP1-4)	52
Schimb de experiențe - metode și obiectiv (PP4-9)	54
Metoda mesei rotunde (PP10-22)	60
Evaluarea metodei mesei rotunde (PP25-26)	75
Concluzie și evaluarea modulului 3 (PP27-28)	78

Modul 4: GRUPUL DE SUPT POST-ADĂPOST	82
Bun venit și introducere în Modulul 4 (PP 1-4)	83
Recuperarea – Găsirea unui punct de sprijin (PP 5-14)	90
Relația dintre beneficiar și voluntar (PP 15-20)	105
Crearea unui punct de sprijin prin concentrarea asupra acțiunilor (PP 21-29)	113
Impasuri zilnice (PP 31-33)	124
Rezumatul și evaluarea modulului 4 (PP 34-36)	128

Această publicație a fost realizată cu ajutorul financiar al Programului Uniunii Europene privind Drepturile, Egalitatea și Cetățenia. Conținutul acestei publicații reprezintă responsabilitatea unică a Crucii Roșii Daneze și nu poate fi folosită în nici un fel, pentru a reflecta punctele de vedere ale Comisiei Europene.

Către utilizatorii acestui manual: Acest manual se bazează pe cel deja folosit de Crucea Roșie Daneză din 2012. A fost tradus în limba engleză și a fost adaptat astfel încât Societatea Națională de Cruce Roșie și Semilună Roșie să o poată folosi la trainingul voluntarilor implicați în activitățile de suport psihosocial. Manualul poate fi adaptat în funcție de fiecare situație, prin câteva modificări ale textului.

Folosiți pur și simplu "găsește și înlocuiește" sub funcția de editare a Documentului Word, pentru a oferi detalii specifice cu privire la persoanele cărora le oferiți suport, activitatea pe care o implementați și numele Societății Naționale.

Modificare	Către
beneficiari	populația/grupul de persoane cu care lucrează voluntarii în cadrul activității de suport psihosocial ex " victime sau supraviețuitori ale violenței domestice"
activitate	Denumirea intervenției de suport psihosocial sau activității Ex: Rețele de suport post-îngrijire pentru victime ale violenței domestice"
SNCRR	Societății Naționale a Crucii Roșii sau a Semilunii Roșii Ex: Crucea Roșie Daneză

Contextul temei "Să avem grijă unii de alții – Suport Psihosocial pentru grupurile vulnerabile"

Centrul de Suport psihosocial al FICRSR (Centrul de Suport Psihosocial) a fost înființat în 1999 și se află la sediul social al Crucii roșii Daneze din Copenhaga, Danemarca. Misiunea Centrului PS este acela de a promova și a permite bunăstarea psihosocială a beneficiarilor, personalului umanitar și voluntarilor prin acordarea de suport psihosocial. Centrul PS susține Societățile Naționale din întreaga lume, pentru a le ajuta să implementeze intervențiile de suport psihosocial, spre exemplu prin trainingul sau oferirea de ajutor Societăților Naționale, în scopul dezvoltării cursurilor de training locale privind suportul psihosocial. În decembrie 2010, Crucea Roșie Daneză a decis să adopte o abordare psihosocială în cadrul tuturor activităților sociale ale voluntarilor din Danemarca.

Suportul psihosocial a reprezentat astfel o parte a abordării Crucii Roșii Daneze și este inclus în strategia noastră de suport special din 2016. Acest manual a fost creat în 2011 pentru a face training cu voluntarii activi în cadrul activităților psihosociale din Danemarca. Suntem implicați într-un număr diferit de activități de suport social, ce includ suport psihosocial:

Q-net: Rețele de suport pentru femei și copii lor, care au fost victime ale violenței domestice (145 de voluntari).

Activități de Integrare: Suport acordat refugiaților și imigranților și familiile acestora (și minorilor neînsoțiți) (2324 voluntari)

Grupuri și tabere pentru susținerea familiilor: Suport acordat familiilor vulnerabile social (346 voluntari)

Vizite în închisori: 155 de vizite la persoanele închise în închisori (168 voluntari)

Suport pentru pacienți: 26 spitale primesc ajutor pentru pacienți (805 voluntari)

Suport din partea vizitatorilor: Voluntarii Crucii Roșii Daneze vizitează în jur de 7450 persoane singure în fiecare an (5100 voluntari)

Rețeaua pentru oamenii singuri: Crucea roșie Daneză creează o rețea pentru oamenii cu vârste cuprinse între 30 și 50 de ani, care sunt singuri.

Suport pentru Spitale: Voluntarii oferă suport pentru persoanele muribunde (1055 voluntari) (Numerele încep de la 2015 conform rapoartelor de la sfârșit de an).

Încă din 2012 când am făcut training cu primul grup de trainerii voluntari, am continuat să oferim training anual în cadrul proiectului "Să avem grijă unii de alții – suport psihosocial pentru grupurile vulnerabile", cu ajutorul noilor trainerii care au făcut training.

Obiectivele trainingului

Scopul manualului este acela de a oferi voluntarilor care lucrează în cadrul programului de suport psihosocial, competențele și resursele necesare pentru a se confrunta cu provocările comune, din cadrul acestui domeniu de lucru. Abordează câteva din întrebările generale pe care le au voluntarii, cum ar fi "Cum fac față diferențelor culturale?", "Ce pot face, în calitate de voluntar, pentru a susține persoanele vulnerabile să facă schimbări pozitive în viețile lor?", sau "Către cine pot îndruma beneficiarul atunci când el sau ea are nevoie de ajutorul pe care eu nu i-l pot oferi?".

Abordează de asemenea aspecte precum modul de ajutorare al victimelor sau supraviețuitorilor violenței domestice, în a-și consolida rețelele de suport. Întrebări precum "Cum ajutați femeile să construiască rețele de suport?", "Când ar trebui să înceteze activitățile SNCRR?", și "Cum consolidăm resursele femeilor, astfel încât acestea să nu mai aibă nevoie de suport?", sunt discutate pe durata trainingului.

În timp ce munca voluntarilor aduce satisfacții, este de asemenea și solicitantă și aduce provocări. Întrebări precum "Cum am grijă de mine și de ceilalți voluntari", "Cum pot spune nu fără a mă simți vinovat?", "Cu cine pot discuta dacă întâmpinăm dificultăți în munca de voluntariat, evidențiază cât de important este să luăm în considerare rolurile diferite pe care voluntarii le joacă și cum să stabilim limite și să avem grijă de noi înșine și unii față de alții.

Toate victimele sau supraviețuitorii violenței domestice pe care le întâlnim pe durata activităților noastre sunt diferite și au de-a face cu diverse provocări de-a lungul vieții. Asta înseamnă că activitățile trebuie adaptate și ajustate în mod continuu pentru a ne asigura că obiectivele sunt relevante pentru nevoile lor și circumstanțele în care se află.

Trainingul se concentrează asupra dobândirii cunoștințelor și înțelegerea de către participanți a unui anumit grup de femei (și copiilor acestora), pentru care fac voluntariat. Astfel, trainerii trebuie să raporteze întotdeauna conținutul trainingului la acest context specific, al voluntarilor din grupul lor de training.

Pe durata trainingului, participanții vor dobândi cunoștințe și competențe, în următoarele domenii:

- Cunoștințe de bază și înțelegerea abordării psihosociale și a suportului psihosocial
- Competențe în ascultarea activă și prin ajutor psihologic
- O percepție și înțelegere mai bună a perspectivei victimelor sau supraviețuitorilor violenței domestice în cadrul activităților.
- Îmbunătățirea cunoștințelor cu privire la modalitatea de organizare a activităților de suport psihosocial participativ.
- O înțelegere mai bună a rolurilor pe care le au în calitate de voluntari și când și cum pot face trimitere la celelalte servicii.
- Dezvoltarea conștientizării propriilor reacții și metode pentru îngrijire personală corectă.
- Competențe în aplicarea structurată a schimbului de experiențe între colegi, drept metodă de abordare a provocărilor.

Informații cu privire la training

Trainingul constă din 4 module, fiecare având o durată de aproximativ 2-3 ore, cu pauze incluse. Modulele pot fi desfășurate în cadrul unui training de 1 zi, într-un week-end spre exemplu, sau separat, în serile din timpul săptămânii, după cum este cazul.

Trainingul este relevant pentru voluntarii care vor începe voluntariatul în cadrul unei activități psihosociale, sau pentru cei care desfășoară de ceva timp această activitate. Unii traineri folosesc trainingul pentru a permite voluntarilor să planifice intervenția psihosocială și pentru a le permite să se cunoască între ei. Alții preferă să organizeze trainingul după ce voluntarii au acumulat ceva experiență de lucru, cu grupul lor de femei (și copii acestora).

De obicei trainingul are loc la centrele locale ale Crucii Roșii și Semilunii Roșii și este oferit grupurilor de voluntari ce colaborează în aceeași intervenție. Managerul voluntarilor și trainerul organizează prezentarea modulelor. Trainingul poate fi de asemenea oferit drept un workshop de training anual, pentru toți noii voluntari, indiferent de obiectul lor de activitate.

Este important ca trainerii să clarifice așteptările și cerințele participanților cu managerul voluntarilor, înainte de training.

Acest manual de training este pentru traineri. Prezintă instrucțiuni pentru activitățile de training și observații pentru domeniile de interes prezentate. Activitățile pot fi ajustate după cum este nevoie, pentru a se potrivi grupurilor de voluntari ce participă la training. Elementele de început („ce sparg

gheața”), pot fi modificate sau înlocuite, iar elementele energizante pot fi adăugate, după cum este nevoie. Cel mai important aspect este atingerea obiectivului trainingului. Toate materialele necesare (inclusiv manualele și formularele de evaluare), trebuie pregătite dinainte. Este de asemenea important să înregistrați participanții, la începerea trainingului. Este de asemenea vital să rugați participanții să facă o evaluare după fiecare modul și apoi, la finalul întregului training.

Studiul intervențiilor psihosociale ale SNCRR

Ca parte a pregătirii pentru training, recomandăm ca trainerii să învețe despre intervențiile psihosociale și activitățile ce sunt implementate de participanți în grupurile lor de training. Acest lucru poate fi realizat de managerul voluntarilor, sau prin vizitarea și participarea la una din sesiunile activităților de voluntariat.

Colaborarea cu SNCRR

Trainerii fac parte din rețeaua de training a SNCRR. Birourile regionale sau naționale ale SNCRR, oferă informații cu privire la aranjamentele practice, cu privire la training, inclusiv suport financiar, sincronizare, materiale de training, gustări și băuturi răcoritoare, participanți, certificate, etc.

Să vă bucurați de training!

MODULUL 1: ABORDAREA PSIHOSOCIALĂ

Timp total: 2 ore și 30 minute

Timp	Teme și conținut
20 min	Bun venit, prezentări, reguli de bază workshop
25 min	Introducere în suportul psihosocial
25 min	Descrierea nevoilor psihosociale și introducere în metodele de a face față situațiilor dificile
15 min	Pauză
25 min	Cinci elemente de bază ale suportului psihosocial
30 min	Reflecții cu privire la activitățile actuale
10 min	Rezumatul modulului și încheiere

Timp total: 2 ore și 30 minute

Training:

Pregătiți două foi de panou cu următoarele detalii și afișați-le pe perete:

- Programul (cu orele)
- Hârtie albă
- Hârtia albă poate fi folosită pentru a scrie întrebări pe care doriți să le adresați. Spre exemplu, puteți nota întrebări care necesită cercetare, sau pe care la adresează cursanții și care nu fac parte din subiect și preferați să le răspundeți mai târziu.

Materiale necesare:

Prezentare PowerPoint

Hârtie Flipchart

Bandă adezivă pentru lipirea foilor pe perete

Markere pentru flipchart-uri și coală albă

Notes Post-it

Hârtie A4

Creioane

Muzică (opțional)

Bun venit și introducere la Modulul 1 (PP1-4)

Timp

20 min

Obiectiv

Să creeze o atmosferă confortabilă care motivează participarea și învățarea activă

Să creeze împreună obiectivele workshopului

Să prezinte diversele tipuri de module și programul zilei

Metodă

Prezentare PowerPoint

Grupuri de lucru

Discuții în plen

Discuție introductivă (pt. a sparge gheața) (opțional)

PP1: Să avem grijă unii de alții

Bun venit și prezentarea participanților

Invitați managerul voluntarilor să întâmpine participanții. (Acest lucru trebuie aranjat dinainte).

Prezentați-vă și invitați participanții să facă același lucru. (În unele cazuri, participanții se pot cunoaște deja). Dacă este un nou grup de voluntari, petreceți puțin mai mult timp pentru prezentări. Aflați dacă managerul voluntarilor are nevoie de acest lucru, dinainte.

Începeți o discuție care să spargă gheața, spre exemplu „Ce nu putem observa cu ochiul liber“:

Rugați participanții să-și prezinte numele, relația cu SNCRR și ceva despre ei, neștiut de nimeni din încăperea (spre exemplu „îmi place sfecla“, sau „colecționez chibrituri“, sau „pot face breakdance“).

Încheiere: Petreceți un minut sau două, vorbind despre cum v-ați simțit desfășurând această activitate.

Întrebați: *“Puteți face această activitate cu grupul dvs. de femei?”*



Să avem grijă unii de alții

Modul 1: Abordarea psihologică

Modul 2: Crize, stres și prim ajutor psihologic

Modul 3: Aveți grijă de dvs. și de cei din jur

Modul 4: Recuperarea – găsirea unui punct de sprijin



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 1

2

Prezentați pe scurt trainingul, folosind secțiunea de introducere din manual. Treceți prin subiectele modulelor 1-4.



Modul 1 program

- Introducere și reguli de bază
- Introducere în suportul psihosocial
- Provocări psihologice
- Strategii de adaptare
- Pauză
- Strategii de adaptare și activități psihosociale
- Pauză
- Reflecții și activități psihosociale
- Încheiere

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 1

3

Prezentați pe scurt temele trainingului de azi. Indicați timpul alocat pauzelor și împărtășiți alte informații practice cu privire la răcoritoare, toalete, etc. Explicați faptul că, multe dintre activitățile desfășurate pe durata trainingului, pot fi de asemenea realizate de femei. Dați exemple cum ar fi folosirea discuțiilor introductive (care sparg gheața), de la începutul activităților cu beneficiarii.



Reguli de bază ale workshop-ului

- + Confidențialitate**
- Ceea ce se spune în această cameră, rămâne în această cameră
- + Ascultare și respect reciproc**
- + Închideți telefoanele**
- + Aveți alte sugestii de adăugat?**

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 1

4

Scopul acestei activități este acela ca participanții și trainerul să agreeze regulile de bază ale workshopului.

Explicați faptul că regulile de bază încurajează o atmosferă de respect și încredere reciprocă. Exemplele includ: închiderea telefoanelor mobile, respectarea orelor (și timpului alocat pauzelor), neîntreruperea persoanelor care vorbesc, păstrarea confidențialității, să se simtă bine împreună, managerii voluntarilor participă ca și egali ai voluntarilor, etc.

Întrebați participanții dacă există alte reguli de bază ale atelierului, pe care doresc să le adauge.

Suport psihosocial (PP5-6)

Timp

25 min

Obiectiv

Prezentarea conceptului de suport psihosocial

Metodă

Prezentare PowerPoint

Discuții în grup



Râul



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOLOGIC MODUL 1

5

Explicați faptul că veți folosi o metaforă pentru a descrie ceea ce înseamnă suportul psihosocial.

Spuneți participanților: "Imaginați-vă că suntem toți într-un râu, pe care îl numim râul vieții. În orice caz, toți stăm în diferite părți ale acestui râu, datorită experiențelor noastre. Unii se află în ape învolburate cu valuri mari și curenți puternici și periculoși (ce simbolizează: boală, crize, stres, accidente, stil de viață nesănătos, etc.). Alții se află acolo unde curenții sunt slabi, iar apa este limpede și curge încet. Toți ne aflăm uneori în circumstanțe dificile (cum ar fi: boli, crize, stres, accidente, stiluri de viață, etc.), care ne afectează viața. Unele circumstanțe rezultă din alegerile noastre, în timp ce pe altele nu le putem controla.

Abordarea persoanelor care se află în zone ale râului cu apa învolburată cu valuri mari și curenți periculoși, diferă. Unii întind mâna în timp ce se află pe podul de deasupra râului și îi trag pe cei aflați în dificultate. (Acest lucru reprezintă tratamentul aplicat de specialiști cum ar fi doctorii sau psihologii). Alții pot sugera construirea unui gard pentru a nu-i lăsa să cadă în zonele periculoase ale râului (Acest lucru simbolizează ajutorul preventiv oferit de specialiști).

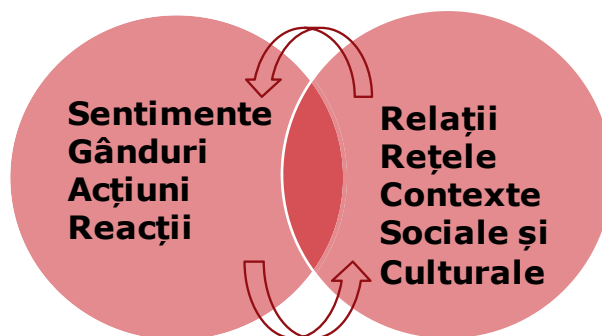
La Crucea Roșie dorim să sprijinim persoanele care au nimerit în curenții periculoși și se află în situații dificile. Abordarea noastră este aceea de a le da puterea de auto-ajutorare. Asta facem în cadrul activităților sociale ale Crucii Roșii. Oferim sprijin psihosocial pentru a ajuta la consolidarea abilității oamenilor de a face față provocărilor în anumite circumstanțe. Credem că ne aflăm toți în același râu, specialiști, voluntari, oameni vulnerabili. Toți putem ajunge într-o situație în care întâlnim ape învolburate sau tulburi și valuri mari și deci toți am putea avea nevoie de suport psihosocial, pentru a consolida aptitudinile de adaptare a unei persoane. Toți putem ajunge în situații în care apele devin învolburate, valurile devin din ce în ce mai mari, iar curenții devin atât de puternici, încât avem nevoie de suport psihosocial, pentru a ne ajuta să facem față situațiilor dificile și a ne consolida aptitudinile de a face față.



Relația dintre aspectele psihologice și cele sociale

Psihologice

Sociale



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOLOGIC MODUL 1

6

Explicați faptul că termenul „**psihosocial**” se referă la dinamica relației dintre aspectul psihologic și cel social al unei persoane, în care una o influențează pe cealaltă. Dimensiunea psihologică include procese interne, emoționale și procese de gândire, sentimente și reacții. Dimensiunea socială include relațiile, familia și relațiile de comunitate, valorile sociale și obiceiurile culturale.

Cele două dimensiuni diferite ale vieților noastre sunt inter-relaționate și interdependente. Ca și ființe umane, atât din punct de vedere negativ cât și pozitiv. Spre exemplu, dacă avem relații sociale bune atunci când trecem prin pierderi, cum ar fi pierderea unui loc de muncă, atunci putem face față mai bine dificultăților care vor urma.

Bunăstare psihosocială

Bunăstarea psihosocială descrie starea de spirit pozitivă atunci când o persoană prosperă. Are trei domenii principale:

- capacitatea umană (spre exemplu aptitudinile și experiența de a rezolva conflictele, bună comunicare reciprocă, luarea unor decizii bune)
- bunăstare socială (spre exemplu, abilitatea de a interacționa, de a rezolva problemele altora, sentimentul de apartenență)
- bunăstare emoțională (spre exemplu speranță pentru viitor, simțul controlului, valorificarea sinelui).

Deși aceste trei domenii pot fi înțelese în mod diferit în culturi diferite, toate sunt relevante pentru munca psihosocială.

Capacitatea umană se referă la abilitatea noastră de a acționa și a lua decizii și schimbări pozitive și de a ne putea utiliza aptitudinile și cunoștințele pentru a face față provocărilor vieții. Bunăstarea socială se referă la viața noastră socială și implică, spre exemplu, sentimentele asociate cu apartenența la o comunitate și la relația noastră apropiată de ceilalți. Se referă la abilitatea noastră de a dezvolta relații de îngrijire și dragoste față de alții și de a putea iubi și empatiza cu alții. Bunăstarea emoțională se referă la emoțiile și sentimentele noastre, spre exemplu, la sentimentul de speranță și siguranță și la posibilitatea de a reduce sau minimiza sentimentele de furie sau confuzie.

Bunăstarea psihosocială implică atât dimensiunile individuale, cât și cele sociale ale vieților noastre, dar este de asemenea afectată de circumstanțele și situațiile în care trăim. Factorii externi și respectarea nevoilor noastre de bază, cum ar fi hrana, apa, adăpostul și căldura, pot avea un impact puternic asupra bunăstării psihosociale.

Rugați participanții să se gândească la exemple despre modul în care dimensiunile psihosociale afectează dimensiunile vieților noastre și invers. Scrieți-le contribuția pe un flipchart.

Rugați participanții să ofere exemple de dimensiuni psihologice și sociale care afectează în mod specific modul în care victimele sau supraviețuitorii violenței domestice, fac față provocărilor?

Rezumați discuția evidențiind interdependența și inter-relaționarea dintre diverși factori. Puneți accent pe cât de important este ca activitățile de suport psihosocial să se centreze pe dimensiunile individuale și sociale ale vieților femeilor.

Descrierea provocărilor psihosociale și a strategiilor de adaptare (PP7-9)

Timp

25 min

Obiectiv

Ca participanții să reflecteze asupra strategiilor de adaptare și a resurselor beneficiarelor.

De a revizui ce activități și metode utilizează voluntarii la curs, în mod formal și informal, atunci când oferă suport psihosocial.

Conștientizarea importanței suportului acordat de voluntari beneficiarelor, pentru a face față provocărilor

Metodă

Organizarea strategiilor și resurselor (15 min)

Prezentare în plen (10 min)

Prezentare PowerPoint



Strategii de adaptare

- + Dezvoltați aptitudini pentru a gestiona situațiile dificile
- + Folosiți metode pentru a opri, întârzia, evita sau gestiona stresul în situații dificile
- + Sunt centrate pe acțiune sau emoții
- + Sunt de ajutor, sau pot dăuna
- + Diferă în funcție de vârstă și situații de viață
- + Poate fi susținut cu prim ajutor psihologic, sprijin social sau activități psihosociale

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 1

7

Explicați faptul că încercăm în mod natural să facem față stresului care apare în situațiile dificile. Tehnicile de adaptare, reprezintă strategia utilizată de o persoană pentru a preveni, întârzia, sau trece peste stresul cu care se confruntă. Termenul de „adaptare” nu este nici negativ, nici pozitiv, ci se referă la efortul depus de o persoană pentru a gestiona situațiile dificile. În orice caz, nu înseamnă faptul că problema este întotdeauna rezolvată.

Strategiile pe care le folosim, sunt orientate fie către luarea de măsuri, fie către emoții.

Strategiile de adaptare prin luarea unor măsuri, implică o acțiune concretă de a modifica sau realiza ceva. Spre exemplu, găsirea unui al doilea loc de munca în cazul unor dificultăți financiare; studiul riguros înainte de un examen; consultarea unui doctor, avocat, psiholog, sau a altui profesionist pentru a obține ajutor în rezolvarea problemei; sau prevenirea situațiilor prea stresante

Abordarea emoțională implică strategiile de tratare a sentimentelor neplăcute și negative, care apar în situații stresante. Exemple ale acestor metode reprezintă căutarea sprijinului emoțional în rețeaua socială a unei persoane, discutarea despre situația problematică cu cineva în care aveți încredere, desfășurarea de activități sportive, sau urmărirea unor emisiuni la televizor pentru a nu ne mai gândi și concentra tot timpul la problema respectivă. Alte metode sunt: fumatul, consumul de alcool sau de droguri în încercarea de a diminua sentimentele de suferință. Deși abordarea emoțională nu tratează sursa problemei în mod direct, aceasta poate reprezenta o strategie de adaptare de succes, care induce o stare de calm, astfel încât persoana respectivă să poată avea mai târziu o abordare mai orientată către luarea măsurilor

Aceste strategii diferite de abordare a stresului ajută de obicei în situații de stres. Unele strategii de adaptare au beneficii pe termen scurt, însă pot dăuna pe termen lung, dacă se dezvoltă în obiceiuri, iar persoana respectivă le utilizează tot timpul. Dacă se face abuz de aceste strategii de adaptare atunci acestea pot chiar înrăutăți situația. Alcoolul, țigările și drogurile, spre exemplu, pot da un sentiment temporar de eliberare a sentimentului de stres, însă pot duce la probleme grave mai târziu.

De asemenea, unele strategii de adaptare se potrivesc mai bine în anumite situații față de altele. Dacă cineva este în doliu și, spre exemplu, a pierdut o persoană dragă într-un accident rutier, poate fi mai bine să avem o abordare emoțională pentru a face față pierderii și durerii. Acest lucru poate însemna împărtășirea sentimentelor cu alții, mai degrabă decât să ne implicăm într-un proces care nu face altceva decât să reactiveze sentimentul de pierdere și durere.

Strategiile de adaptare și de a face față stresului depind de vârsta și maturitatea unei persoane și se pot schimba pe parcursul vieții. Strategiile de adaptare nu sunt similare cu reacțiile care „rezolvă rapid situația” și care au scopul de a ne elibera de suferința și disconfortul puternic. Acestea sunt metode care ajută oamenii să facă față unei situații care nu duce la efecte negative pe termen lung. Activitățile de suport psihosocial pot promova dezvoltarea abilităților necesare pentru a face față unei situații de stres.

PP8: Strategii de adaptare



Strategii de adaptare

Ce aptitudini și resurse trebuie să dețină victimele pentru a face față situațiilor dificile?

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 1

9

Rugați participanții să prezinte în public strategiile de adaptare folosite de victimele sau supraviețuitorii violenței domestice și care sunt resursele de care dispun.

Acum rugați participanții să lucreze în grupuri și să scrie strategiile de adaptare funcționale și nefuncționale, despre care știu că sunt folosite de femeile (și copiii lor) și care sunt resursele pe care le-ar putea utiliza pentru a gestiona mai bine situațiile. Resursele ar putea fi financiare sau sociale, spre exemplu relațiile și rețelele lor cu ceilalți. După ce au discutat aceste lucruri în grupuri, rugați-i să își prezinte punctele-cheie în public și să solicite observații sau întrebări de la ceilalți.

Scrieți cuvintele-cheie și conceptele ridicate pe durata prezentării pe hârtia de flipchart și folosiți-le pentru a rezuma ceea ce s-a prezentat, la final.

Dacă este nevoie, verificați exemplele de suport și resursele, pentru a identifica, spre exemplu, dacă se referă la anumite persoane sau rețele. Scrieți exemple și sugestii de suport și resurse pe flipchart.

Discutați cum ar putea fi combinate aceste resurse, pentru a oferi un suport și mai bun femeilor. Scrieți sugestiile pe flipchart.

PP9: Pauză

15 min

Elementele de bază ale intervențiilor de suport psihosocial (PP10-16)

Timp

25 min

Obiectiv

De a învăța despre cinci elemente de bază ale intervențiilor psihosociale

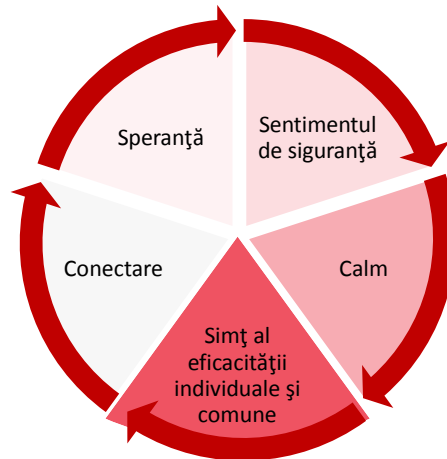
De a reflecta la modul în care cele cinci elemente de bază ale intervențiilor psihosociale se aplică în cadrul activităților de voluntariat.

Metodă

Prezentare PowerPoint

Învățare prin discuții

Cinci elemente de bază ale intervențiilor de suport psihosocial



Sursa: "Cinci elemente esențiale ale intervenției în cazul Traumei Imediate și pe Termen Mediu"
("Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention, Stevan E. Hobfoll,
Psihiatrie 70(4) Winter 2007, CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 1

10

Parcurgeți cele 5 elemente de bază ale intervențiilor de suport psihosocial, după cum este arătat în slide. Explicați faptul că voluntarii trebuie să folosească acest concept drept resursă pentru planificarea și implementarea intervențiilor de suport psihosocial. Evidențiați faptul că impactul pozitiv al intervențiilor psihosociale este îmbunătățit atunci când suportul este holistic și vine din mai multe surse din viețile femeilor, cum ar fi voluntarii, profesioniștii, propriile rețele, etc.

Sursa: „Cinci elemente esențiale ale intervenției Imediate și pe Termen Mediu în caz de traumă”
("Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention), Stevan E. Hobfoll,
Psihiatrie 70(4) Iarna 2007.

Observație pentru trainer: Există multe tipuri de intervenții de suport psihosocial, la nivel local și internațional. Exemplele sunt primul ajutor psihologic ca urmare a unui dezastru; grupuri de suport pentru persoane cu provocări similare (ex. consumul de alcool sau droguri, depresie și/sau anxietate); grupuri de rețele de suport (ex. Programele pentru Tineret ale Crucii Roșii și Semilunii Roșii); activitățile de mentorat; liniile de telefon pentru urgențe; activitățile școlare pentru copii afectați de dezastre.

Întrebați participanții dacă știu alte exemple de intervenții de suport psihosocial, în țara lor, sau la nivel internațional.

Explicați participanților faptul că unii oameni pot gestiona stresul și sunt bine. Un factor-cheie în abilitatea de gestionare al stresului, se numește „simțul coerenței”. Acesta are trei componente:

- **caracter comprehensibil:** încrederea în faptul că lucrurile au loc într-un mod ordonat și previzibil și capacitatea de a înțelege evenimentele din viața dvs. și puteți prevedea în mod rezonabil ceea ce se va întâmpla în viitor.
- **caracter de gestionare:** încrederea faptului că aveți aptitudinile sau abilitatea, suportul, ajutorul sau resursele necesare pentru a avea grijă de lucruri și faptul că lucrurile pot fi gestionate și se află sub controlul dvs.

- **caracter de înțelegere:** încrederea în faptul că lucrurile în viață sunt interesante și reprezintă o sursă de satisfacție, că merită și există un motiv sau scop pt. care vă pasă de ceea ce se întâmplă în viață.

Activitățile de suport psihosocial ale Crucii Roșii și Semilunii Roșii pot ajuta la crearea unui simț de coerență, prin promovarea sentimentului de siguranță, calm, simțul de eficiență individuală și colectivă, conectare și speranță (cele cinci elemente ale intervenției psihosociale).

PP11: Promovarea sentimentului de siguranță

Promovarea sentimentului de siguranță



- + Creați un mediu calm și pozitiv
- + Promovați familiaritatea și previzibilitatea în activități
- + Promovați încrederea între participanți



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 1

11

Sentimentul de siguranță al femeilor poate fi afectat de diverse surse de stres și de situații imprevizibile. Din acest motiv, este important să :

- anunțați din timp, orice modificări ale planurilor de activitate ale femeilor
- asigurați că tipul și nivelul suportului oferit prin activitățile de suport psihosocial sunt clare, astfel încât femeile să aibă așteptări realiste și informate din partea voluntarilor, cu privire la tipul de suport pe care aceștia îl pot oferi și când sunt disponibili. Acest lucru ajută la reducerea neîmplinirii așteptărilor și dezamăgirii.

Sentimentul de siguranță al femeilor poate fi afectat de:

- întâlnirea unor noi persoane, ceea ce poate fi copleșitor pentru acestea
- desfășurarea unor activități și situații noi sau neobișnuite
- experimentarea dinamicii grupului și/sau persoanelor dominante

Din acest motiv, este important să:

- creați un mediu calm și pozitiv, spre exemplu, discutând despre așteptările reciproce și agreând regulile de bază ale workshopului
- discutați despre dificultatea gestionării dinamicii grupului, cu voluntarii, în timp ce vă pregătiți pentru activități, spre exemplu cum abordați persoanele dificile sau retrase din grup
- evitați să puneți presiune asupra femeilor – activitățile nu au scopul de a fi o sursă de stres

Rugați participanții să prezinte exemple de activități sau intervenții despre care știu că promovează un sentiment de siguranță.

PP12: Promovați sentimentul de calm



Promovați sentimentul de calm

- + Promovați sentimentul de calm interior pentru a obține acces la resursele personale
- + Prezentați sentimentele și reacțiile ca fiind normale
- + Creați un calm emoțional prin ascultare activă

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 1

12

Crearea unui sentiment de liniște emoțională permite recunoașterea și accesarea resurselor personale și rețelelor sociale.

Voluntarii pot ajuta victimele sau supraviețuitorii violenței domestice să își accepte și să înțeleagă trăirile și reacțiile prin ascultare activă, iar dacă este necesar, prin prim ajutor psihologic. Pot ajuta femeile să înțeleagă că au reacții normale în fața unor evenimente anormale. Sentimentul unei liniști emoționale poate ajuta oamenii care suferă, să facă față sentimentelor și reacțiilor. Le oferă puterea de a identifica și utiliza resursele personale și a deține controlul situației și vieții personale. Intervențiile psihosociale ale Crucii Roșii și Semilunii Roșii ar trebui, deci, să aibă scopul de a ajuta la crearea sentimentului de liniște emoțională.

Rugați participanții să ofere exemple de activități sau intervenții despre care știu că promovează sentimentul de liniște.



Promovați un sentiment de eficiență personală și colectivă

- + Susțineți părerea că o persoană poate gestiona situații și face schimbări pozitive.
- + Susțineți crearea unei rețele de susținere
- + Concentrați-vă pe responsabilizare

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPTOR PSIHOSOCIAL MODUL 1

13

Sentimentul dat de faptul ca schimbările pozitive pot rezulta din acțiuni individuale și colective este foarte important. Încrederea în faptul că se pot face schimbări și lua măsuri este foarte important pentru persoanele care au factori de stres puternici, cum ar fi grijile financiare, șomajul, sau alte crize acute.

Schimbările necesită resurse. Astfel, este important să ne asigurăm că sunt disponibile rețele sociale și resurse relevante, pentru a ajuta femeile să facă față provocărilor. Uneori, poate fi chiar necesară intervenția altor persoane, organizații sau agenții locale statutare, pentru a ajuta femeile. Este important de știut și de înțeles modul de funcționare al sistemului local de informații, din cadrul comunității dvs. Explicați faptul că modulul 2 include training cu privire la sisteme de informații.

Crucea Roșie susține multe victime sau supraviețuitori ai violenței domestice, tocmai de aceea este atât de important să dezvoltăm capacitatea voluntarilor Crucii Roșii, ca aceștia să poată oferi cel mai bun și relevant suport posibil.

Sentimentul de deținere al controlului este la fel de important pentru copii și tineri, cât și pentru adulți. Voluntarii Crucii Roșii le dau femeilor și copiilor sentimentul de deținere al controlului, astfel încât aceștia să fie puternici și să se descurce de unii singuri. Obiectivul principal al activității de suport social din cadrul Mișcării Crucii Roșii și Semilunii Roșii este susținerea oamenilor în scopul realizării unor schimbări importante în viața acestora. Schimbările pozitive diferă de la persoană la persoană, în funcție de circumstanțele de viață și provocări. Pentru o persoană, poate însemna stabilirea unei relații apropiate și de încredere cu altcineva. Pentru o altă persoană, poate însemna începerea sau finalizarea studiilor. Este vital ca voluntarii Crucii Roșii să susțină oamenii pentru a face schimbări importante în viața acestora și a ajuta la îmbunătățirea bunăstării lor psihosociale.

Rugați participanții să ofere exemple de activități sau intervenții despre care știu că promovează și un sentiment de eficiență individuală și colectivă.

Sentimentul de control al situației

Sentimentul de deținere al puterii este atunci când ați obținut capacitatea de a deține putere și control asupra vieții dvs. și puteți lua măsuri. Luarea unor măsuri hotărâte și puternice merge mână în mână cu dezvoltarea conștientizării, cunoștințelor și înțelegerii.

O altă metodă de a lua măsuri este de a implica mai mult femeile în luarea deciziilor privind planificarea și implementarea activităților Mișcării de Cruce Roșie și Semilună Roșie. Aceasta promovează sentimente de eficiență personală și înțelegere, determinând trecerea de la cetățeni pasivi la activi.

Implicarea activă a femeilor ajută la consolidarea suportului colectiv și al rețelelor sociale între femei. Le oferă sentimentul de proprietate asupra activităților și le invită să reflecte cu privire la ceea ce este important în viețile lor. Oferindu-le responsabilitatea de a-și exprima dorințele și nevoile, ne asigurăm că activitățile sunt relevante pentru aceste nevoi.

Implicarea promovează acțiunea și dă speranța că se pot face schimbări, fără suportul Crucii Roșii. Acest lucru promovează fiabilitatea activităților de suport psihosocial, deoarece femeile realizează faptul că activitățile nu trebuie să depindă în totalitate de implicarea și efortul voluntarilor. Uneori beneficiarii devin voluntari. Și acest lucru este o dezvoltare pozitivă.

Astfel, este important să:

- includem femeile în planificarea activităților
- ne asigurăm că toți participanții joacă un rol și au o funcție în toate activitățile
- promovăm potențialul participanților, integrându-i în activități
- delegăm sarcini și responsabilități care se potrivesc cu aptitudinile femeilor
- promovăm susținerea în grup a femeilor

Rugați participanții să prezinte cum implică femeile și gestionează activitățile de participare. Rugați-i să reflecte asupra modului în care se adresează victimelor sau supraviețuitorilor violenței domestice cu care lucrează. Rugați-i să prezinte dacă și modul în care *vorbesc despre femei* le poate afecta atitudinea față de acestea și modul în care le putem ajuta.



Promovați solidaritatea

- + Creați activități care promovează sentimentul că nu ești singur
- + Susțineți activitățile ce consolidează comunitatea, atât în cadrul Societății de Cruce Roșie și Semilună Roșie, cât și în afara acestora
- + Identificați oportunitățile și rețelele din comunitatea locală
- + Planificați activități cu participanții

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPTOR PSIHO SOCIAL MODUL 1

14

Implicarea femeilor și copiilor acestora în comunitate și susținerea lor pentru a le ajuta să se simtă conectate la ceilalți promovează încredere și dorința de a împărtăși.

Solidaritatea dintre oameni este puternică și poate duce la rezistență și acțiune colectivă ce rezultă în schimbări pozitive. Activitățile Crucii Roșii ar trebui să aibă drept obiectiv promovarea solidarității și sentimentului de apartenență la o comunitate. Exemplele de activități care fac acest lucru se concentrează pe construirea încrederii, sentimentelor de siguranță și oferă participanților multe oportunități de a se cunoaște și interacționa.

Este mai ușor să împărtășim experiențele și provocările dificile și să căutăm soluții practice când participanții dintr-un grup au încredere unul în celălalt. Victimele sau supraviețuitorii violenței domestice care au reușit să treacă peste situație și să găsească soluții la probleme similare în trecut, au o experiență valoroasă care îi poate inspira pe ceilalți. Solidaritatea duce la împărtășirea de experiențe și cunoștințe.

Este de asemenea important să promovăm solidaritatea în comunitatea locală. Ar fi folositor dacă am include activități care evidențiază oportunitățile pentru ca beneficiarii să desfășoare activități în comunitatea locală.

Rugați participanții să ofere exemple de activități sau intervenții despre care știu că promovează solidaritatea.



Promovați speranța

- + Creați activități ce consolidează speranța pentru viitor
- + Creați activități care ajută participanții să se concentreze pe ceea ce dă sens vieții lor
- + Împărtășiți experiențe pozitive și asigurați-vă că persoanele nu sunt singure în abordarea provocărilor pe care le întâmpină



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 1

15

Atunci când o persoană nu se simte capabilă să controleze propria sa situație de viață și/sau nu are control asupra propriei vieți, sau dacă viața pentru ea nu are sens, atunci se poate simți lipsită de speranță. Faptul că ajutăm oamenii să restabilească sentimentul de speranță și încredere le întărește încrederea în faptul că schimbarea este posibilă. Este important să simțim că nu suntem singuri cu problemele noastre și să știm că alții au trecut prin situații similare cu succes. Este de asemenea important să simțim că deținem controlul asupra propriei vieți, că suntem conștienți de propriile resurse și puteri și de abilitatea de a le utiliza. De asemenea, trebuie să ne simțim în siguranța și să facem parte dintr-o rețea care ne recunoaște acțiunile pozitive.

Speranța se creează prin sentimentul de siguranță, calm, eficiență proprie și colectivă și solidaritate.

Victimele sau supraviețuitorii violenței domestice implicați în activitățile Crucii Roșii reprezintă o sursă importantă de sprijin reciproc, pot învăța unele pe altele noi modalități de a face față provocărilor, ceea ce dă sentimentul de speranță.

Astfel, este foarte important ca pe durata trainingului să creăm oportunități pentru ca participanții să facă schimb de experiențe pozitive și metode pentru a face față și gestiona provocările.

Rugați participanții să dea exemple de activități sau intervenții pe care le cunosc, pentru a promova speranța.

Reflecții cu privire la activitățile actuale (PP16-17)

Timp

30 min

Obiectiv

Participanții trebuie să reflecteze asupra modului în care activitățile lor aplică cele cinci elemente ale intervențiilor psihosociale pentru susținerea victimelor sau supraviețuitorilor violenței domestice, în scopul realizării unor schimbări pozitive în viața lor.

Pentru îmbunătățirea conștientizării cu privire la modalitatea de implicare a femeilor (și copiilor acestora), într-un mod mai activ ca și participanți.

De a evalua modulul 1

Metoda

Prezentare PowerPoint

Reflecții ale grupului

Prezentare către grup

PP16: Reflecții asupra activităților psihosociale actuale



Reflecții asupra activităților psihosociale actuale

- + Activitățile noastre promovează cele cinci elemente ale suportului psihosocial?
Spre exemplu, activitățile noastre încurajează victimele violenței domestice și îi fac să creadă că aparțin unei comunități? Cum ar putea fi îmbunătățite activitățile?
- + Cum putem implica participanții mai activ, în baza potențialului și resurselor acestora?
- + Cum susținem abilitățile femeilor de a gestiona situațiile dificile (strategii pt. a face față)?

Care sunt diferențele și schimbările pozitive pe care dorim să le creăm pentru grupurile-țintă din activitățile noastre?
- + Care sunt celelalte beneficii în această situație?

Rugați participanții să formeze grupuri și să facă următoarele:

- Discutați obiectivul activității cu privire la bunăstarea victimelor sau supraviețuitorilor violenței domestice. Ce schimbări pozitive sperați să promovați?
- Discutați modul în care activitatea dvs. promovează cele cinci elemente și/sau cum ar putea îmbunătăți acest lucru activitatea dvs. Oferiți slide-ul 10 din PowerPoint, printat.
- Discutați modul în care ajutați victimele sau supraviețuitorii violenței domestice să facă față situațiilor dificile. Discutați care sunt strategiile de adaptare pozitive pe care le promovați.

- Discutați modul în care ați putea implica mai activ femeile în cadrul activităților, conform potențialului și resurselor acestora

După ce au terminat de discutat, rugați fiecare grup să își prezinte pe scurt, răspunsurile la fiecare întrebare.

Invitați participanții să își prezinte ideile către grup. Notați punctele-cheie pe un flipchart și utilizați-le pentru a rezuma discuția la final.

Încheiați prin încurajarea participanților de a se gândi în continuare la aceste întrebări importante în cadrul întâlnirilor de voluntariat. Acestea sunt întrebări-cheie pentru aplicarea abordării psihosociale la intervențiile de planificare.

PP17: Rezumat Modul 1



Rezumat modul 1

- + Suport psihosocial
- + Strategii de adaptare
- + Cele cinci elemente de bază ale intervențiilor psihosociale
- + Implicarea femeilor (și a copiilor)



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 1

17

Faceți un scurt rezumat al modului 1 (PP17):

- Suport psihosocial
- Strategii de adaptare
- Cele cinci elemente de bază ale intervențiilor psihosociale
- Implicarea femeilor (și a copiilor acestora)

Evaluarea modului 1

Evaluarea este importantă deoarece:

- Oferă participanților oportunitatea de a rezuma ceea ce au învățat. Dacă rugați participanții să rezume ceea ce au învățat, cu propriile lor cuvinte, le permiteți să reflecteze asupra a ceea ce au experimentat și îi ajută să țină minte mai bine experiențele.
- Oferă trainerilor feedback cu privire la conținutul și procesul trainingului, care poate indica schimbări necesare, pentru îmbunătățirea calității trainingului voluntarilor.

Puteți evalua trainingul folosind oricare din metodele listate mai jos. Vă recomandăm să rugați participanții să evalueze fiecare modul în mod separat, iar apoi întregul curs, după ce au parcurs toate modulele.

1. Utilizarea formularelor de evaluare

Decideți cum veți organiza procesul de evaluare și creați un formular de evaluare pentru training.

Unii trainerii preferă să înmâneze și să colecteze formularele de evaluare imediat după training, deoarece astfel se asigură că participanții vor completa formularele, iar experiența lor în urma trainingului este încă proaspătă. Alții oferă participanților un site online unde se pot completa formularele. Această procedură este anonimă, dar există un risc mai mare ca nu toți participanții să îl completeze.

2. Feedback în grup

Rugați participanții să stea în cerc. Explicați metoda popcorn: Participanții spun „pop” atunci când sunt gata să împărtășească ceva. Trainerul trebuie să se asigure că toți cei care spun „pop” vor avea șansa să împărtășească ceva.

Puneți următoarele întrebări și invitați participanții să spună „pop” și să-și împărtășească părerile atunci când sunt gata:

- Ce v-a interesat în mod deosebit în cadrul acestui training?
- Ce îmbunătățiri am putea aduce trainingului?
- Cu ce informații ați rămas în urma acestui training?

3. Utilizarea a patru spații de evaluare

Desenați patru pătrate în cele 4 colțuri ale flipchartului, după modelul tabelului de mai jos, cu cele patru titluri:

- **Reamintire!** De ce anume v-ați adus aminte și știați deja?
- **Cel mai important!** Care este cel mai important lucru învățat?
- **Aha!** Ce anume ați învățat și era complet nou?
- **Da!!** Ce v-a inspirat să faceți pe viitor?

Explicați participanților ce înseamnă cele patru spații în termeni de evaluare.

Reamintire!	Cel mai important!
AHA!	Da!

Oferiți fiecărui participant câteva post-it-uri și rugați-i să scrie comentarii pentru fiecare din spațiile de evaluare și să le posteze în spațiul relevant de pe flipchart.

După ce fiecare a avut ocazia de a citi comentariile celorlalți și le-a adăugat pe ale sale, rezumați fiecare din comentariile de evaluare din spații și revizuiți unele comentarii. Invitați la discuții despre experiența trainingului asupra participanților, în special cu privire la participarea și învățarea lor.

PP18: Încheiere – vă mulțumesc. Descrieți subiectul următorului modul:

Subiectul următorului modul este: „Crize, stres și prim ajutor psihologic”.

MODUL 2: CRIZE, STRES ȘI PRIM AJUTOR PSIHOLAGIC

Timp	Teme și conținut
10 min	Introducere la modulul 2 și păreri cu privire la modulul 1
30 min	Crize și stres
40 min	Prim ajutor psihologic și comunicare de suport
15 min	Pauză
30 min	Limitele muncii de voluntariat și oferirea trimerilor
30 min	Rezumat modul și încheiere

Timp total: 2 ore și 35 de minute

Training:

Pregătiți două foi de flipchart cu următoarele detalii și fixați-le pe perete:

- Program (cu ore)
- Coala albă (poate fi folosită pentru întrebările pe care doriți să le adresați. Spre exemplu, puteți nota întrebări care au nevoie de verificare, sau dacă cineva pune întrebări care nu au legătură cu subiectul, iar dvs. preferați să le răspundeți mai târziu.

Materiale necesare:

Prezentare PowerPoint

Hârtie Flipchart

Bandă adezivă pentru lipirea foilor de flipchart pe perete

Markere pentru flipchart-uri și coală albă

Post-it-uri

Hârtie A4

Bucăți mici de hârtie

Ceasuri/temporizatoare (cronometre sau telefon)

Creioane

Muzică (opțional)

Bun venit si introducere în modulul 2 (PP1-4)

Timp

10 min

Obiectiv

De a crea o atmosferă confortabilă care motivează participarea și învățarea activă

De a continua activitatea de reflectare din modulul 1

De a revizui ceea ce s-a realizat în modulul 1 (dacă modulele nu se prezintă în aceeași zi)

Metodă

Prezentare PowerPoint

Feedback în grup

PP2: Modul 2 - Crize, stres și prim ajutor psihologic



Modul 2

Crize, stres și prim ajutor psihologic

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

2

Explicați pe scurt ce subiecte și concepte se vor prezenta în modulul de azi, fără a da multe detalii.



Reflecții asupra a ce am realizat până acum

- + Cum lucrăm folosind o abordare psihosocială și care sunt elementele-cheie?
- + Cum ajutăm cel mai bine victimele violenței domestice, pt. a face față situațiilor dificile?
- + Cum putem încuraja o participare mai activă din partea femeilor?



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

3

Parcurgeți întrebările de reflecție, rând pe rând, cu participanții.

PP4: Program



Program

- Introducere
- Crize și stres
- Pauză
- Prim ajutor psihosocial și comunicare suportivă
- Pauză
- Limitele muncii de voluntariat
- Încheiere și reflecții pentru sesiunea următoare

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

4

Explicați pe scurt programul pentru acest modul.

Ce sunt crizele și stresul și cum ne afectează acestea? (PP5-13)

Timp

30 min

Obiectiv

De a defini și descrie crizele, inclusiv diversele tipuri de crize, reacții normale la crize, etc.

De a defini și descrie stresul, inclusiv reacțiile la stresul negativ și recunoașterea impactului negativ al stresului, asupra victimelor sau supraviețuitorilor violenței domestice.

Metodă

Prezentare PowerPoint

Învățare bazată pe discuții în grup

Exerciții de reflecții pe perechi

PP5: Ce este o criză?

Ce este o criză?

- + O reacție emoțională la un eveniment traumatizant, care include pierderea.
- + O reacție la un eveniment care este atât de traumatizant și stresant, încât zguduie ipotezele unei persoane despre viață, care dau înțeles și consistență
- + Modalitatea psihicului de a vindeca rănile.



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

5

Explicați cum înțelesul original al cuvântului „criză” este „momentul decisiv” sau „punctul de cotitură”. A fost utilizat prima dată ca termen medical pentru a descrie punctul de cotitură privind o boală gravă, sau febră. (Punctul de cotitură ar putea fi o îmbunătățire sau deteriorare a stării de sănătate). În zilele de azi, termenul de „criză” este folosit pentru a descrie un eveniment care ne schimbă înțelegerea și ipotezele cu privire la lume în general. O criză psihologică este atunci când o persoană se află într-o situație în care experiențele trecute și aptitudinile învățate nu sunt suficiente pentru a face față cererilor situației în care se află. Acestea sunt de obicei însoțite de sentimentul de inutilitate. O criză este precum un cutremur care scutură casa și mișcă toate lucrurile din casă, mutându-le din locurile lor obișnuite. Aducerea mobilei și a tuturor lucrurilor la locul lor, va necesita timp și poate solicita ajutor din partea celorlalți.

Vezi broșura „Cum să facem față stresului și crizelor” a Centrului IFRC PS: <http://pscentre.org/resources/coping-with-stress-and-crisis/>



Tipuri de crize

Crize de dezvoltare

datorate, spre exemplu:

- +pubertății
- +menopauzei
- +mutării
- +căsătoriei
- +aducerii pe lume a copiilor
- +pensionării

+altele?

Crize traumatice

datorate, spre exemplu :

- +divorțului
- +restricționarea libertății
- +accidentelor
- +pierderii unei persoane dragi
- +bolilor grave
- +violenței și atacului
- +dezastrelor naturale
- +războiului

+altele?

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

6

Există două tipuri de criză principale: crizele traumatice și crizele de dezvoltare.

O **criză traumatică** are loc atunci când un eveniment de viață este interpretat drept o amenințare gravă a existenței, siguranței și identității sociale ale unei persoane. Există trei tipuri de evenimente generale care duc la crizele traumatice:

- Experiențe privind amenințarea datorată unei pierderi
- Experiențe privind amenințarea indusă de violența și/sau abuzul
- Supraviețuirea în urma unui dezastru sau al unui război.

Crizele de dezvoltare sunt declanșate de modificări mici sau mari în viață, cum ar fi:

- pubertate
- menopauză
- Începerea unui nou job
- a deveni părinte
- Începerea unui curs educațional
- căsătoria
- divorțul
- sentimentul de izolare

Crizele au în general legătură cu experiențele pierderii și deci fac în mod natural parte din dezvoltarea și aspectele de viață ale tuturor. Spre exemplu, atunci când ne căsătorim, putem simți că ne-am pierdut libertatea, deoarece trecem de la statutul de burlac la căsătorit. Pentru majoritatea crizelor de dezvoltare, există un proces natural de vindecare.

PP7: Exercițiu: Ce tipuri de crize credeți că au avut, sau încă au, victimele sau supraviețuitorii violenței domestice?



Ce fel de crize credeți că au avut, sau încă au, victimele violenței domestice?

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

7

Rugați participanții să discute pe perechi prin ce tipuri de crize trec, sau au avut parte, victimele violenței domestice? Rugați-i să ia în considerare atât crizele traumatice, cât și cele de dezvoltare. Rugați perechile să ofere feedback către grup și să scrie exemple pe flipchart. Rugați perechile să ofere numai exemple noi la rândul lor, pentru a evita repetiția.



Reziliență

Abilitatea de a se recupera din și de a depăși situațiile dificile și crizele

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

8

Reziliența este un termen ce descrie situația în care oamenii reușesc să prospere în ciuda riscurilor care le amenință sănătatea și bunăstarea fizică și psihologică. Reziliența se referă la abilitatea unei persoane de a face față situațiilor haotice și de a fi capabilă să reziste, în ciuda faptului că i-au fost zguduite înțelegerea și percepțiile asupra lumii. Cu alte cuvinte, reziliența este puterea și abilitatea de a gestiona situațiile dificile.

Reziliența oamenilor diferă în funcție de situațiile dificile în care se găsesc. Factorii sociali, psihologici și biologici influențează reziliența persoanelor.

Activitățile Crucii Roșii și Semilunii Roșii se axează în special pe modul în care factorii externi afectează oamenii și care este ajutorul de care au nevoie pentru a face față crizelor prin care trec. Spre exemplu, este de ajutor ca oamenii care sunt afectați de o criză să primească ajutor și suport practic de la cineva care este familiarizat cu criza și nu îi este teamă de reacțiile pe care aceștia le pot avea.

Faptul că facem față unei crize, ne ajută să dobândim putere, maturitate și reziliență. În orice caz, pentru unele persoane, reacțiile în timpul crizelor pot deveni complicate și dificil de depășit. Pentru persoanele cu reacții puternice și dificile la o criză, poate fi nevoie să apelăm la ajutor profesional psihologic sau psihiatric, pentru a nu permite dezvoltarea acesteia într-o boală mentală.

Căsuță cu Informații Utile: Definierea vinei, rușinii, durerii și anxietății

Vina

Are legătură cu acțiunea; cu ceva ce face, sau ar trebui să facă o persoană. Spre exemplu, vă puteți simți vinovat față de copiii dvs., dacă ați luat o decizie care i-a afectat în mod negativ. Exemplele pot fi decizia de a divorța, mutarea într-o nouă comunitate și cultură, sau folosirea drogurilor care s-a dovedit ulterior că provoacă nașterea de copii cu dizabilități.

Rușinea:

Are legătură cu starea de a fi, cu ceea ce sunteți, sau ați fost și despre care nu doriți să afle ceilalți. Rușinea este o emoție dificil de controlat, în special deoarece are legătura cu ceva ce preferați să ascundeți. Este greu să îl împărtășiți cu ceilalți. Rușinea este determinată de faptul că:

- + Imposibilitatea de a nu putea avea grijă de proprii copii și de a le oferi siguranța și securitatea de care au nevoie (spre exemplu datorită alcoolului sau consumului de droguri)
- + Imposibilitatea de a le oferi copiilor dvs. ceea ce au alți copii, cum ar fi haine, calatorii, oportunități de participare la diverse activități
- + Imposibilitatea de a face față copiilor care plâng mult, sau care trebuie îngrijiți tot timpul
- + Imposibilitatea de a le controla dorința de a manca
- + Dorința de a vă ascunde corpul, spre exemplu datorită obezității, cicatricilor, dizabilităților, vânătăilor sau urmelor de violență

Vina și rușinea sunt deseori interconectate și pot fi dificil de separat. Este important să înțelegeți faptul că oricine poate simți atât vină, cât și rușine în același timp.

Durerea:

O pierdere irecuperabilă a unui lucru important, cum ar fi:

- + un membru apropiat al familiei, sau a unui prieten
- + sănătate
- + teren
- + identitate socială.

Oamenii percep durerea în mod diferit, iar modul în care se manifestă aceasta, sau cât de intensă este, se schimbă în timp. Persoana suferindă de obicei trebuie să aibă grijă de mai multe lucruri deodată și trece în continuu dintr-o parte în alta, între a face față pierderii și adaptării la noua viață. Din momentul în care simți pierderea, se confruntă cu provocarea de a accepta și de a-i face față și de a continua să trăiască fără persoana sau lucrul pierdut. Suferința poate fi foarte intensă și dureroasă, astfel încât concentrarea atenției asupra lucrurilor practice cum ar fi plata facturilor, întâlnirea cu alte persoane, planificarea viitorului, pot fi folosite în a ne deconecta de la durerea pierderii. Suferința neprocesată poate duce la depresie și la o calitate redusă a vieții. În orice caz, durerea nu duce întotdeauna la o criză. Puteți simți dureri puternice și profunde, spre exemplu în momentul decesului părinților, fără a intra în criză. În orice caz, toate tipurile de crize au legătură cu pierderea.

Anxietatea:

Este un sentiment de îngrijorare, teama și neliniște, de obicei cu privire la ceva ce va avea loc, sau ceva cu rezultat incert. Anxietatea este diferită de teamă, deoarece poate apărea fără o cauză identificabilă, în timp ce teama este specifică și direcționată către cineva sau ceva. Când oamenii se simt anxioși, este foarte important să găsim cauzele acestei anxietăți, deoarece acest lucru îi va ajuta să o înțeleagă mai bine ei înșiși. Anxietatea poate fi provocată de orice situație percepută ca fiind o amenințare, cum ar fi :

- + atac, furt
- + dezastre naturale
- + accidente
- + război

Dacă în calitate de copil sau adult v-ați confruntat cu atitudini negative, nu v-ați simțit apreciat ca persoană, nu aveți încredere în dvs. și simțiți că nu sunteți îndeajuns de bun, atunci aceste lucruri pot genera anxietate când sunteți cu alte persoane, sau dacă întâlniți persoane noi. Anxietatea se poate manifesta în mai multe feluri. Spre exemplu, poate duce la izolare socială, sau crearea unui scut de protecție în jurul unei persoane, astfel încât să nu permiteți altora să se apropie de dvs.

Situațiile de criză pot duce la câteva sau toate sentimentele menționate mai sus în această căsuță de informații. Toate aceste sentimente pot avea de asemenea legătură cu stresul prezent într-o situație de criză. Mai mult, stresul face parte din toate emoțiile menționate mai sus.

PP9: Definiția stresului (negativă)

Definiția stresului (negativă)

"Stresul este o stare sau un sentiment perceput atunci când o persoană consideră că cererile depășesc resursele personale și sociale pe care le poate mobiliza"

Lazarus R.S. and Folkman S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer.



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPOORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

9

Explicați legătura dintre aceste crize și factorii de stres. Factorii de stres sunt circumstanțele sau situațiile care duc la reacții sub stres. Rugați participanții să dea exemple de factori de stres.

Stresul este modul în care cineva reacționează la o provocare. Poate fi simțit ca o presiune sau tensiune care afectează atât corpul cât și mintea. Stresul poate fi provocat de orice modificare pozitivă sau negativă. Este un sentiment obișnuit al vieții de zi cu zi și poate fi pozitivă în sensul că permite oamenilor să reacționeze bine. Un exemplu de stres pozitiv este sentimentul de "fluturași în stomac" și concentrare foarte mare la training, a unei anumite sarcini importante, cum ar fi promovarea unui examen.

Stresul devine negativ atunci când copleșește pe cineva, astfel încât persoana respectivă nu mai poate face față. Stresul negativ poate fi cumulativ sau puternic:

Stresul cumulativ este rezultatul stresului zilnic, pe o perioadă îndelungată de timp. Spre exemplu, acesta poate fi rezultatul unor perioade îndelungate de boală sau șomaj.

Un factor de stres temporar, cum ar fi pierderea unei persoane dragi, un accident sau dezastru, poate provoca un stres puternic.

Tulburarea acută de stres negativ, prelungit sau grav poate duce la boli psihologice și/sau fizice. Unele persoane cred că există doar un singur tip de stres și că este întotdeauna negativ și copleșitor. În orice caz, cercetătorii în materie de stres sunt de acord că stresul pe termen scurt poate fi stimulant și poate duce la dezvoltare, iar prea puține cereri și provocări pot duce la plictiseală și indiferență. De fapt, oamenii pot avea prea mult, sau prea puțin stres. Provocarea constă în a găsi un echilibru între cele două.

Vă rugăm să citiți broșura "Cum să facem față stresului și crizelor", a centrului IFRS PC:
<http://pscentre.org/resources/coping-with-stress-and-crisis/>

PP10: Reacții la stres



+

Reacții la stres

- Fizice
- Psihologice
- Comportamentale

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2 10

Revizuiți cele trei categorii din slide, rugând participanții să dea exemple cu privire la reacții fizice, psihologice și comportamentale și simptome ale stresului. Explicați faptul că reacțiile la stres sunt normale și reprezintă modalitatea corpului de a face față evenimentelor sau cerințelor.

Observațiile facilitatorului:

Simptomele fizice includ: oboseala, dureri de stomac, dureri de cap, dureri de spate, lipsa de somn și modificări ale apetitului.

Simptomele psihologice includ sentimentul de anxietate, vină, schimb de stare, pesimism sau optimism excesiv, iritabilitate, coșmaruri, stare depresivă (sau simptome de depresie), uitare, concentrare redusă, performanțe scăzute la locul de muncă, atitudine negativă, lipsă de creativitate și motivare, plictiseală, și scăderea încrederii în sine.

Simptomele comportamentale includ izolarea și retragerea din viața socială, sentimente de agresiune sau intoleranță față de ceilalți, singurătate, iritabilitate, consum ridicat de alcool, țigări, și alte droguri, modificări ale obiceiurilor alimentare, comportament de risc crescut, hiperactivitate, evitarea anumitor situații, cinism.



Semne și simptome ale stresului

Semne fizice

- + Creșterea ritmului cardiac
- + Dureri de cap
- + Transpirație
- + Senzația de suferință internă
- + Dureri de stomac
- + Pierderea apetitului
- + Infecții recurente
- + Înrăutățirea stărilor cronice, cum ar fi psoriazisul

Semne psihologice

- + Lipsă de energie
- + Oboseală
- + Deficit de memorie
- + Dificultăți de concentrare
- + Neliniște
- + Stare depresivă

Observația trainerului: Oferiți participanților copii xerox ale Slide/ului "Semne și Simptome ale stresului", (opțional).

PP12: Exercițiu: Stresul simțit de victimele sau supraviețuitorii violenței domestice



Stresul resimțit de victimele violenței domestice

Dați exemple de semne fizice, psihologice și comportamentale de stres, pe care le-ați văzut la victimele violenței domestice

Rugați participanții să discute în perechi care sunt semnele și simptomele pe care le arată sau cu care se confruntă victimele stresului, sau supraviețuitorii violenței domestice. Timpul alocat ar trebui să fie în jur de trei minute.

Rugați perechile să împărtășească grupului ceea ce au discutat, și să scrie exemplele de semne și simptome pe un flipchart. Când oferă feedback, rugați-i să ofere numai exemple noi și nu să repete ceea ce s-a spus deja.

Puneți accent pe faptul că participanții joacă un rol important în viețile victimelor sau supraviețuitorilor violenței domestice și modul în care îi pot ajuta să diminueze impactul negativ al factorilor de stres, ajutând femeile să facă față în moduri pozitive și constructive.

Explicați faptul că, după pauză, accentul va fi pe modul **în care** vor oferi acest ajutor și asupra limitelor muncii ca și voluntar al Crucii Roșii.

PP13: Pauză

Prim-ajutor psihologic și conversații de suport (PP14-19)

Timp

40 min

Obiective

Cunoașterea celor patru principii ale primului ajutor psihologic

Practicarea ascultării active

Să aflați mai multe despre comunicarea suportivă

Metodă

Prezentare PowerPoint

Exerciții practice de ascultare activă pe perechi

Feedback tip pop-up în grup



Prim ajutor psihologic - patru principii

- +Fiți prezenți și atenți – dpdv psihologic și fizic
- +Ascultați în mod activ
- +Acceptați sentimentele persoanei respective – inclusiv pe cele intense
- +Oferiți ajutor practic

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPTOR PSIHOSOCIAL MODUL 2

14

Prezentați cele patru principii arătate în slide-ul PowerPoint. Explicați pe scurt ce este primul ajutor psihologic, folosind observațiile de mai jos. Rugați participanții să ofere exemple a fiecăreia din aceste acțiuni, din experiențele lor.

Observațiile Trainerului: Primul ajutor psihologic nu este terapie, sau o formă de tratament de specialitate. Oricine poate ajuta o altă persoană. În viața de zi cu zi și pe durata activităților Crucii Roșii, comunicăm în mod suportiv, fără a ne gândi foarte mult la aceasta. Totuși, uneori ne aflăm în situații în care avem nevoie de alte instrumente și aptitudini fata de cele pe care le utilizăm în conversațiile obișnuite și rolurile de suport. Primul ajutor psihologic îndrumă persoanele care ajută, să aplice cele patru principii de bază, pentru a ajuta oamenii imediat după ce au trecut printr-o criză.

Explicați faptul că primul ajutor psihologic este similar cu primul ajutor fizic. Când, spre exemplu cineva a suferit arsuri, primul ajutor este foarte important. Dacă nu turnați imediat apă rece peste arsură, vindecarea rănii poate dura mai mult. Primul ajutor psihologic este similar. Dacă se oferă ajutor imediat sau din timp, persoana în criză poate fi ajutată să facă față suferinței și va reduce nevoia de tratament psihologic sau psihiatric, mai târziu. Un mic ajutor este mai bun decât nici un ajutor. Primul ajutor psihologic înseamnă ajutarea unei persoane în suferință să depășească o situație dificilă, prin care toți trecem la un moment dat în viață. Dacă ne amintim cele patru principii de prim ajutor psihologic ne-ar fi de folos sa ne îmbunătățim ajutorul oferit inițial.

Pas cu pas – prim ajutor psihologic

- + Stabiliți contactul și prezentați-vă
- + Asigurați-vă că dvs. și persoana aflată sub stres sunteți în siguranță și în afara pericolului
- + Oferiți ajutor practic. Persoana respectivă are nevoie de ceva de băut, de mâncare, de o pătură?
- + Păstrați contactul cu și analizați persoana respectivă
- + Rugați persoana să vă spună ce s-a întâmplat
- + Normalizați reacțiile și îngrijorările
- + Luați parte, după caz, la deciziile pe care ar trebui să le ia în continuare, persoana
- + Întrebați despre rețeaua de suport a persoanei și dacă include rudele care o pot susține sau ajuta, pentru a asigura suportul necesar.
- + Oferiți informații practice, pentru ca persoana să facă alegeri informate în prealabil.

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

15

Explicați participanților faptul că acest manual este bazat, pas cu pas, pe cele patru principii de prim ajutor psihologic.

Explicați faptul că, atunci când o persoană a trecut printr-un eveniment traumatic, ar trebui:

- Să stabiliți contactul cu persoana respectivă și să vă prezentați
- Să vă asigurați că dvs. și persoana în suferință sunteți în siguranță și în afara pericolului
- Oferiți ajutor practic. Persoana respectivă are nevoie de ceva de băut, mâncare, sau o pătură, etc.?
- Păstrați contactul și analizați persoana
- Rugați persoana să vă spună ce s-a întâmplat
- Normalizați acțiunile și grijile
- Participați, dacă este nevoie, la deciziile cu privire la următoarele acțiuni ale persoanei respective
- Întrebați despre rețeaua de suport a persoanei și includeți rudele apropiate care pot oferi suport, sau ajuta la facilitarea sprijinului
- Oferiți informații practice astfel încât persoana respectivă să poată lua decizii informate

Faceți referire la broșurile și materialul de prim ajutor psihologic ale Centrului IFRC PS.



Principiile ascultării active

- + Folosiți întrebări deschise (ce, când, cum....?)
- + Puneți câte o singură întrebare deschisă, pe rând
- + Puneți întrebări simple
- + Acceptați pauzele
- + Abțineți-vă de la sfaturi și explicații lungi
- + Fiți răbdători
- + Evitați să analizați ce spune persoana respectivă
- + Arătați empatie

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

16

Parcurgeți principiile ascultării active, conform slide-ului.

Explicați participanților faptul că ascultarea activă ajută la crearea unei atmosfere pline de încredere, în care persoana în suferință se simte confortabil să discute cu ce s-a confruntat. Este important ca persoana care ajută, care adună informațiile, să aibă mintea deschisă și să fie obiectivă atunci când pune întrebările. Puneți întrebări de clarificare și verificați dacă ați înțeles bine. Spre exemplu, puteți spune "Ce înțeleg că mi-ai spus este ...", sau "Am înțeles corect faptul că....?".

O modalitate de a demonstra ascultarea activă este de a reflecta asupra a ceea ce ne spune persoana care vorbește. Acest lucru înseamnă să folosim aceleași cuvinte pe care le-a folosit persoana în suferință pentru a discuta despre situația sa. Este important să identificăm punctele-cheie pe care le spune persoana și să le repetăm pentru a ne asigura că am înțeles corect.

Folosiți întrebări deschise la care nu se poate răspunde cu "da" sau "nu" și evitați să întrebați "de ce?" Dacă întrebați pe cineva de ce s-a întâmplat ceva, acest lucru poate duce la sentimente de vinovăție, sau se poate simți acuzat de ceva. În schimb, adresați întrebări precum: ce, unde și cum s-a întâmplat și cine a fost implicat.

Observația trainerului: Puneți accent pe faptul că limbajul corpului este la fel de important ca și limbajul vorbit. Prin expresii faciale, gesturi și sunete, comunicăm la fel de mult ca și prin cuvinte.

Este bine să priviți persoana cu care discutați, să mențineți contactul vizual, fără a o fixa cu privirea. Este de asemenea important ca postura dvs. să fie deschisă, relaxată și naturală, să nu aveți brațele încrucișate și să păstrați o distanță potrivită față de persoana cu care discutați. Apropierea fizică arată faptul că sunteți prezent, interesat, însă pentru unele persoane poate fi intimidant sau deranjant.



Practicați ascultarea activă

Roluri:

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. Persoana care ajută | Ascultă activ |
| 2. Persoana afectată
dificilă | Împărtășește o experiență
(dar nu folosiți experiențe
personale) |

**5 minute schimb de rol în fiecare personaj –
apoi dați feedback**

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

17

Acum prezentați exercițiul de ascultare activă pe joc de roluri. Rugați participanții să joace pe perechi. Vor schimba rolurile pe rând, pt. a fi și persoana care ajută și victima. Victima trebuie să descrie situația persoanei care ajută, însă nu ar trebui să se bazeze pe o situație din viața reală, o situație personală, deoarece jocul de roluri va fi întrerupt după o scurtă perioadă.

Lăsați 10 minute participanților pentru a face exercițiul – rugați perechile să facă schimb de roluri după 5 minute. Folosiți un cronometru pentru a monitoriza timpul.

Observația Facilitatorului: Dacă participanților le este greu să își închipuie un scenariu, oferiți-le câteva sugestii:

"Imaginați-vă că sunteți o mamă sau un tată ce trece printr-o criză financiară. Cererea voastră de ajutor către autorități a fost respinsă fără motiv".

"Imaginați-vă că sunteți o femeie care a trăit departe de partener o perioadă. În drum spre una din întâlnirile la Crucea Roșie, vă întâlniți partenerul pe drum. Vă amenință fizic și verbal și vă amenință că vă va lua copilul cu el și va părăsi țara".

"Imaginați-vă că sunteți într-un grup de lucru în care unul din colegi întârzie mereu nu își respectă întâlnirile și nu este sincer. Ținerea promisiunilor, planificarea și respectarea timpului sunt foarte importante pentru dvs."

"Imaginați-vă că ați împrumutat cartea preferată unui prieten. Când o primiți înapoi, arată foarte rău, are pagini desprinse, rupte și pete de cafea. Prietenul dvs. nu comentează cu privire la starea deteriorată a cărții, însă spune doar "Mulțumesc că mi-ai împrumutat-o". Cărțile dvs. înseamnă mult pt. dvs. și mai ales vă place să aveți grija de ele".



Feedback cu privire la ascultarea activă

- Ce a mers bine?
- Ce a fost dificil?
- Cum a experimentat fiecare schimbul de roluri?

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

18

Arătați participanților întrebările din slide-ul PowerPoint și rugați-i să își prezinte răspunsurile în gen pop-up în grup. Alocați în jur de cinci minute pentru discuția în grup.

Scrieți răspunsurile pe un flipchart.

PP 19: Pauză



Pauză

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

19

Limite și sistem de trimiteri (PP20-22)

Timp

30 min

Obiectiv

De a prezenta piramida de intervenție IASC

De a considera principiile voluntarilor ca fiind relevante pentru participanții grupului de training

De a oferi sisteme de trimiteri la piramida de intervenții IASC și de a explora sistemele locale de trimiteri

Metodă

Prezentare PowerPoint

Feedback în grup

PP20: Piramida pentru intervenții



Piramida intervenției



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPTOR PSIHOSOCIAL MODUL 2

20

Parcurgeți diversele niveluri ale piramidei pentru intervenții IASC. Piramida arată diversele nevoi psihosociale ale oamenilor care au fost afectați de o criză, sau de un eveniment traumatizant.

Primul nivel arată faptul că majoritatea oamenilor care sunt afectați de o criză sunt cel mai bine susținuți prin asigurarea nevoilor de bază, cum ar fi hrana, casa, siguranța, accesul la serviciile de sănătate și asigurarea faptului că le sunt respectate drepturile oamenilor, spre exemplu dreptul de a fi ascultați și de a fi tratați cu respect. Suportul psihologic la acest nivel susține împlinirea acestor nevoi, într-un mod respectuos și potrivit din punct de vedere cultural și alertarea autorităților responsabile dacă nu le sunt acoperite nevoile. Nu este nevoie de instrucție special pentru acest tip de suport psihologic.

Următorul nivel al piramidei arată faptul că un număr mai mic de oameni va avea nevoie de acces la suport în rețeaua socială și comunitatea locală cum ar fi CR/SR. Activitățile de suport psihosocial la acest nivel, implică oportunități pentru oameni, în scopul stabilirii și accesării rețelelor locale și

sistemelor de suport, cum ar fi Crucea Roșie. Este un avantaj să avem cunoștințe de bază și înțelegerea abordării psihosociale când lucrăm la acest nivel.

Al treilea nivel de intervenții se referă la un număr mai mic de persoane care au nevoie de suport psihosocial individualizat ca persoane, familii sau comunități. Activitățile de suport psihosocial la acest nivel pot face parte din programele de mentorat sau din alte activități în care atenția este asupra îmbunătățirii bunăstării psihosociale. Voluntarii care lucrează cu activitățile la aceste nivel trebuie să facă training în privința suportului psihosocial și asupra modului în care lucrează cu grupul-țintă, cum ar fi copiii, supraviețuitorii abuzului sau violenței, imigranții sau refugiații, etc.

Ultimul nivel al piramidei pentru intervenții se referă la cel mai mic grup de oameni, care va avea nevoie de suport psihologic și psihiatric de specialitate. Acești oameni reprezintă o minoritate care nu face față bine situației, în ciuda faptului că are acces la suportul oferit la alte niveluri ale piramidei de intervenție. Acest grup de persoane are nevoie de ajutor profesionist care este în afara obiectului de activitate al voluntarilor Crucii Roșii. Suportul psihosocial la acest nivel are scopul de a se ști cum și când să recomandăm persoane care au nevoie de el pentru servicii de specialitate.

Oferirea suportului adecvat la nivelele inferioare ale piramidei pentru intervenții ajută la prevenirea sau reducerea nevoii de servicii psihologice sau psihiatrice, la partea de sus a piramidei.

PP21: Principii pentru voluntari



Principiile voluntarului



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

21

Dacă este disponibil, parcurgeți codul de conduită pentru voluntari, cu privire la activitatea pentru care s-au oferit voluntari la Crucea Roșie. Întrebați voluntarii dacă au reguli locale cu privire la grupul lor de voluntari și prezentați aceste reguli.

Discutați conceptul de confidențialitate și sistemele de trimiteri locale. Faceți referire la orice principii specifice cu privire la grupul-țintă din cadrul activității, spre exemplu la principiile privind protecția copiilor.



Sisteme de trimiteri

Unde credeți că se află pe piramida de intervenții, activitatea dvs. psihosocială?

De ce fel de suport psihosocial are nevoie grupul dvs., conform piramidei de intervenții?

Care sunt limitele muncii dvs. în această activitate psihosocială?

Ce oportunități pentru recomandări sunt relevante pentru grupul-țintă în activitatea dvs. psihosocială?

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

22

Rugați participanții să discute următoarele întrebări pe perechi:

- Unde credeți că se află intervenția voastră psihosocială pe piramida pentru intervenții?
- De ce fel de suport psihosocial are nevoie grupul de suport, conform piramidei de intervenții?
- Care sunt limitele în munca dvs. în cadrul acestei intervenții psihosociale? (Spre exemplu, voluntarii nu oferă terapie sau tratament profesional, chiar dacă sunt calificați pentru acest lucru).
- Care sunt oportunitățile de trimiteri relevante pentru grupul-țintă din cadrul activității psihosociale? (Care sunt sistemele de trimiteri disponibile, sau necesare în comunitatea DVS? Întrebați participanții care au experiență în a oferi îndrumare, despre modul în care au făcut acest lucru).

Lăsați participanții să discute timp de 10 minute despre aceste întrebări și apoi rugați-i să le discute în grup.

Observația facilitatorului: Dacă aveți informații cu privire la rețelele locale de suport, oferiți-le voluntarilor. Această activitate este o oportunitate foarte bună de a crea sau consolida rețeaua de trimiteri, oferind informații și detalii de contact pentru diverși furnizori de servicii.

Concluzie: Reflecție, rezumat și evaluarea modului 2 (PP23-25)

Timp

30 min

Obiectiv

Reflecție asupra sistemelor de trimiteri locale și crearea sau actualizarea informațiilor de referință

Rezumarea subiectelor acestui modul

Evaluarea modului 2

Metodă

Prezentare PowerPoint

Evaluare

PP23: Reflecție



Reflecție

Aveți deja o listă cu informații pt. recomandări?

Aveți nevoie de asta în activitatea dvs.?

Vă recomandăm să faceți o listă de recomandări în grupul dvs. de voluntari, care este disponibilă și gata de folosit.

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2

23

Recomandați participanților să pregătească o listă cu serviciile locale de trimiteri, relevante pentru femeile cu care lucrează, inclusiv numere de telefon și persoane de contact, dacă este posibil. Revizuiți listele existente pentru a verifica dacă au nevoie să fie actualizate. Este o metodă bună de a prezenta sistemele de trimiteri la noii voluntari.

Includeți serviciile guvernului local și datele de contact. Acest tip de servicii sunt uneori un bun punct de intrare pentru adunarea informațiilor despre alte servicii și organizații.

O altă metodă de a crea această listă este identificarea nevoilor victimelor sau supraviețuitorilor violenței domestice și dacă aceste nevoi pot fi îndeplinite.

Rezumat modul 2

- + Crize și stres
- + Prim ajutor psihologic
- + Comunicare suportivă
- + Sistem de recomandări/
Obiectivul muncii de
voluntariat

ZF1

PH1

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 2



24

Rezumați punctele cheie ale modului.

Evaluarea modului 2

Evaluarea este importantă deoarece:

- Oferă participanților oportunitatea de a rezuma ceea ce au învățat. Faptul că rugați participanții să descrie cu propriile cuvinte ceea ce au învățat îi ajută să se gândească la experiența lor și îi ajută să își amintească mai bine.
- Oferă feedback cu privire la conținutul și procesul trainingului, ceea ce poate indica orice modificări necesare pentru îmbunătățirea calității trainingului pentru voluntari.

Puteți evalua trainingul folosind oricare din metodele listate mai jos. Vă recomandăm să rugați participanții să evalueze fiecare modul separat, iar ulterior întregul training atunci când participanții au parcurs toate modulele.

1. Utilizarea formularelor de evaluare

Decideți cum veți organiza procesul de evaluare și stabiliți un formular de evaluare pentru training.

Unii trainerii preferă să înmâneze și să colecteze formularele de evaluare imediat după training, deoarece astfel se asigură că participanții vor completa formularele, iar experiența lor în urma trainingului este încă proaspătă. Alții oferă participanților un site online unde se pot completa formularele. Această procedură este anonimă, dar există un risc mai mare ca nu toți participanții să îl completeze.

2. Feedback în grup

Rugați participanții să stea în cerc. Explicați metoda popcorn: Participanții spun „pop” atunci când sunt gata să împărtășească ceva. Trainerul trebuie să se asigure că toți cei care spun „pop” vor avea șansa să împărtășească ceva.

Puneți următoarele întrebări și invitați participanții să spună „pop” și să-și împărtășească părerile atunci când sunt gata:

- Ce v-a interesat în mod deosebit în cadrul acestui training?
- Ce îmbunătățiri am putea aduce trainingului?
- Cu ce informații ați rămas în urma acestui training?

3. Utilizarea a patru spații de evaluare

Desenați patru pătrate în cele 4 colțuri ale flipchartului, după modelul tabelului de mai jos, cu cele patru titluri:

Reamintire! De ce anume v-ați adus aminte și știți deja?

Cel mai important! Care este cel mai important lucru învățat?

Aha! Ce anume ați învățat și era complet nou?

Da!! Ce v-a inspirat să faceți pe viitor?

Explicați participanților ce înseamnă cele patru spații în termeni de evaluare?

Reamintire!	Cel mai important!
AHA!	Da!

Oferiți fiecărui participant câteva post-it-uri și rugați-l să scrie comentarii pentru fiecare din spațiile de evaluare și să le posteze în spațiul relevant de pe flipchart.

După ce fiecare a avut ocazia de a citi comentariile celorlalți și le-a adăugat pe ale sale, rezumați fiecare din comentariile de evaluare din spații și revizuiți unele comentarii. Invitați la discuție despre experiența trainingului asupra participanților, în special cu privire la participarea și învățarea lor.

PP25: Încheiere – subiect pentru următorul modul

Subiectul pentru următorul modul este despre cum să avem grijă de noi înșine și unii de alții, ca voluntari. Veți învăța despre metoda mesei rotunde, pentru suport colegial structurat. Gândiți-vă la o provocare sau o problemă pe care ați dori să o abordați cu grupul de voluntari.

MODULUL 3: GRIJA PENTRU VOLUNTARI

Timp	Teme și conținut
10 min	Bun venit și introducere la modulul 3
30 min	Schimb de experiențe – metode și obiective
15 min	Pauză
40 min	Metoda mesei rotunde – teorie și practică
20 min	Evaluarea metodei mesei rotunde
30 min	Rezumat modul și încheiere

Timp total: 2 ore și 20 minute

Training:

Pregătiți două foi de flipchart cu următoarele detalii și fixați-le de perete.

- Programul cu orele
- Coală albă (poate fi folosită pentru a scrie întrebări pe care doriți să le adresați. Spre exemplu, puteți nota întrebări care au nevoie de cercetare, sau dacă cineva pune întrebări care nu au legătură cu subiectul și preferați să le răspundeți mai târziu.

Faceți aranjamente pentru exercițiul mesei rotunde. Recomandăm ca managerul voluntarilor să fie moderator pe durata runde de practică. Este o aptitudine folositoare în ceea ce privește supervizarea voluntarilor. Managerul voluntarilor poate sugera că un alt participant ar fi potrivit pentru acest rol. În orice caz, ca și trainer, ar trebui să luați decizia finală.

Modificați PP23 astfel: Dacă un participant va fi moderator, lăsați propoziția "alegeți un moderator", dar dacă managerul voluntarilor va fi moderator, ștergeți propoziția din slide-ul Power Point.

PP5 oferă un exemplu al structurii de suport oferită voluntarilor cu care lucrează Crucea Roșie Daneză. Dacă v-ar plăcea să împărtășiți structura suportului oferit de Crucea Roșie Română, atunci modificați acest lucru pe slide și adaptați punctele de vorbire.

De asemenea, adăugați și Rețeaua de Suport în care sunt implicați participanții, pe slide-urile PP6 și PP16, astfel încât să se menționeze activitatea corectă.

Materiale necesare:

Prezentare PowerPoint

Hârtie de flipchart

Bandă adezivă pentru lipirea foilor de perete

Markere pentru flipchart și coală albă .

Post-it-uri

Hârtie A4

Ceasuri/temporizatoare (cronometre sau telefon)

Creioane

Indicator

Muzică (opțional)

Bun venit si introducere in Modulul 3 (PP1-4)

Timp

10 min

Obiectiv

Crearea unei atmosfere plăcute care motivează participarea si învățarea activă.

Metoda

Prezentare PowerPoint

Prezentare participanți

Discuții în grup

Concluzie exercițiu reflecții

PP1: Să avem grijă unii de alții

Spuneți bun venit participanților la modulul trei al acestui training

Faceți prezența participanților, oferind câte un minut fiecărui participant pentru a împărtăși. Rugați-i să prezinte orice reflecții cu privire la training, și/sau orice experiențe recente și care sunt relevante pentru a fi prezentate grupului.



Modul 3

Grija pentru voluntari

- o parte importantă a muncii
SNCRR



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 3

2

Explicați faptul că acest modul de training este despre grija pentru voluntari. La Crucea Roșie promovăm cultura de comunicare și grijă, discutând despre munca voluntarilor și orice situații problematice sau dileme pe care le întâlnim. Scopul este acela de a oferi suport și oportunități voluntarilor, de a-și împărtăși dilemele cu ceilalți, care pot reflecta și oferi feedback cu privire la aceste dileme. Azi, vom prezenta o metodă structurată specială, de schimb de experiență, care s-a dovedit a fi folositoare la Crucea Roșie Daneză.



Program

- Bine ați venit și introducere la modulul 3
- Împărtășiți experiențe – metode și obiective
- Pauză
- Metoda mesei rotunde – teorie și practică
- Pauză
- Evaluarea metodei mesei rotunde
- Sfaturi pentru îngrijire personală
- Rezumat, feedback și încheiere

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 3

3

Parcurgeți programul pentru acest modul și întrebați participanții dacă au întrebări.

Explicați faptul că participanții vor petrece destul de mult timp la acest modul, învățând despre metoda mesei rotunde, dar vor începe cu un exercițiu de interviu.

Schimb de experiențe - metode și obiectiv (PP4-9)

Timp

30 min

Obiectiv

Clarificarea obiectivului schimbului de experiențe

Clarificarea metodelor prin care voluntarii pot face schimb de experiențe unii cu ceilalți

Explicați sistem de parteneriat între voluntari (buddy system)

Metode

Prezentare PowerPoint

Grupuri de discuție

Discuții în grup



Lucrul pe perechi

Discutați despre:

De ce facem schimb de experiențe în activitatea Societății Naționale Crucea Roșie Semiluna Roșie

Cum am făcut deja schimb de experiențe?

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPOORT PSIHOSOCIAL MODUL 3

4

Rugați participanții la acest exercițiu să se gândească de ce ajută să facă schimb de experiențe cu ceilalți oameni. Invitați-i să lucreze pe perechi și rugați-i să discute timp de trei minute, următoarele două subiecte:

- De ce facem schimb de experiențe în munca la Cruce Roșie și Semiluna Roșie?
- Cum am făcut deja schimb de experiențe?

La finalul discuției, rugați participanții să prezinte aceleași idei grupului. Scrieți-le răspunsurile pe flipchart. Petreceți în jur de 10 minute pe acest subiect.

Observația trainerului: Adăugați aceste puncte dacă nu sunt menționate:

Schimbul de experiențe este benefic, deoarece duce la:

- Schimbul de cunoștințe
- Oferirea și primirea suportului când este nevoie
- Oferirea și primirea încurajărilor
- Împărtășirea problemelor
- Sentimentul că greutățile sunt eliberate și reduse
- Nouă energie
- Schimb de promisiuni și griji
- Idei pentru a face față provocărilor
- Obținerea unui feedback din partea colegilor
- Învățarea unor lucruri noi
- Învățarea despre noi înșine și despre alții care întâmpină probleme similare
- Înțelegerea altor persoane au provocări similare pentru propria persoană
- Colaborarea în grup pe sarcini specifice
- Responsabilitate foarte mare unii față de alții

Explicați faptul că oferirea de suport psihosocial poate fi foarte solicitantă uneori. Atunci când faceți voluntariat pentru activități psihosociale, sunteți uneori martor la, sau auziți despre situații de viață foarte dificile, care vă pot schimba percepția asupra lumii. În mod obișnuit, voluntarii se confruntă cu propriile temeri, sau alte emoții puternice prin intermediul acestor experiențe. Poate fi de asemenea dificil să nu te ridici la așteptările tale sau ale celor din jur, cu privire la cât de mult ajutor poți oferi. De asemenea, voluntarii se găsesc în situații în care trebuie să ia decizii rapide. Se pot confrunța cu dileme în care nu sunt siguri care este cel mai bun lucru de făcut.

Este de ajutor pentru voluntari dacă discută aceste situații între ei. Voluntarii pot învăța foarte mult unii de la alții. Atunci când discutăm despre dileme, învățăm din situațiile respective, iar acest lucru împiedică provocările prin care trecem, să aibă un impact negativ asupra noastră.

Abordarea psihosocială este fundamentală pentru munca desfășurată la Crucea Roșie. Oferim suport psihosocial pentru victimele sau supraviețuitorii violenței domestice și folosim abordarea psihosocială.

PP5: Diverse moduri de suport și metode de schimb de experiențe

Diverse moduri de suport și metode de schimb de experiențe (Crucea Roșie Daneză)



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 3

5

La Crucea Roșie recomandăm diverse metode de schimburi de experiență, în funcție de timp și nevoi. Piramida arată exemple ale acestor metode diferite, oferite de Crucea Roșie Daneză:

- schimb zilnic de experiențe
- sistem de parteneriat între voluntari (buddy system)
- schimb de experiențe structurat
- întâlnirea cu un consultant extern
- consultații psihologice privind crizele

Explicați faptul că acum veți parcurge aceste metode diferite de schimb de experiențe.

Piramida reprezintă o gamă de metode diferite de schimb de experiențe. Schimbul zilnic de experiențe cu colegii este foarte obișnuit, iar consultarea unui psiholog pe durata unei crize este cea mai puțin obișnuită. Piramida reflectă nevoile pe care le au voluntarii și este similară cu piramida pentru

intervenții IASC, discutată în modulul 2. Piramida IASC ilustrează cum majoritatea oamenilor afectați de o criză au nevoie de servicii de bază, în timp ce o minoritate are nevoie de servicii specializate profesionale.

Consultații psihologice în timpul unei crize

Voluntarii pot consulta un psiholog dacă au avut o experiență dificilă, cum ar fi un atac fizic, un furt, sau alt eveniment care a declanșat o criză. Aflați dacă Societatea de Cruce Roșie și Semilună Roșie oferă aceste servicii, iar dacă da, cum le puteți accesa.

Întâlnirea cu un consultant extern

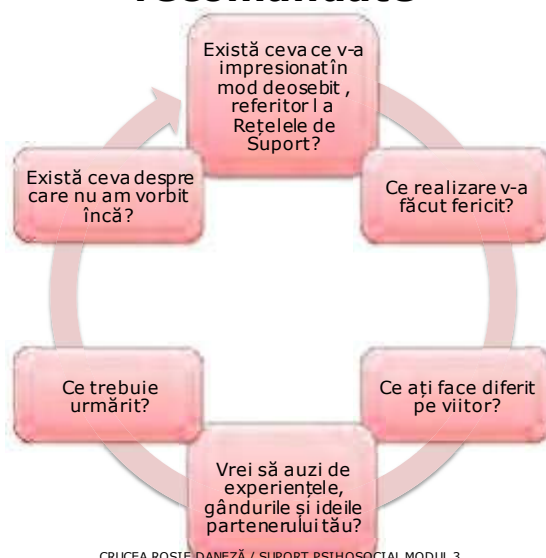
Este posibil ca grupurile de voluntari să obțină suport sau supervizare suplimentare și se pot întâlni cu un supervisor/consultant extern. În general, acest lucru este organizat de managerul voluntarilor (sau un alt manager), la Societatea de Cruce Roșie și Semilună Roșie.

Schimb zilnic de experiențe

Cea mai obișnuită metodă de schimb de experiențe este prin interacțiunile zilnice obișnuite. Acest lucru are de obicei loc fără o planificare și face parte din comunicarea zilnică. Rugați participanții să se gândească la exercițiul anterior, unde s-au gândit la modalitățile prin care schimbă experiențele. Rugați-i să vă dea exemple despre modul în care fac schimb zilnic de experiențe.

PP6: Schimb zilnic de experiențe – întrebări recomandate

+ Schimb de experiențe: întrebări recomandate



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 3

6

PP6 arată întrebări recomandate pentru structurarea schimbul zilnic de experiențe

Unele organizații de voluntariat folosesc aceste întrebări structurate atunci când au terminat un schimb, sau o întâlnire. Folosesc întrebări ca modalitate de scurtă evaluare pentru a "evalua" cum se simt cei din jur.

Citiți întrebările cu voce tare către participanți și urmăriți săgeata de pe slide. Explicați faptul că această formă structurată de a face schimb de experiențe facilitează metoda de verificare dacă toată lumea este în ordine și cu privire la schimbul de experiențe și al cunoștințelor.

Reamintiți participanților faptul că aptitudinile de ascultare activă pe care le-au învățat în modulul 2 sunt folositoare în acest schimb de experiențe:

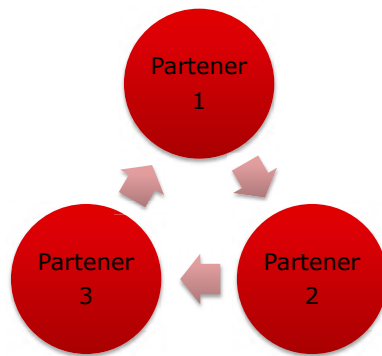
- Adresați întrebări la care nu se răspunde doar cu "da" sau "nu"
- Puneți câte o întrebare
- Puneți întrebări simple
- Acceptați pauzele
- Abțineți-vă de la sfaturi și explicații lungi
- Aveți răbdare
- Evitați să analizați ce zice persoana respectivă
- Arătați empatie.

Întrebați participanții dacă ar putea folosi acest model pentru reflecție zilnică și schimb de experiențe

PP7: Sistemul de parteneriat între voluntari (buddy system) – un trifoil cu trei foi

+ Sistemul de parteneriat între voluntari (buddy system): un trifoil cu trei foi

Principii și idei



- + Acordăm atenție problemei partenerului
- + Partenerii revin cu telefoane sau emailuri în perioadele dificile, sau oferă informații relevante în perioadele de absență
- + Partenerii colaborează atunci când situațiile sunt dificile.
- + Partenerii prezintă problemele la forumuri potrivite, după caz, cum ar fi la întâlnirile regulate.
- + Managerul voluntar se asigură că fiecare are un partener, fie prin crearea sistemelor de parteneriat, fie prin susținerea sistemelor existente.
- + Evaluare la fiecare 6 luni

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPTOR PSIHOSOCIAL MODUL 3

7

O altă metodă de susținere reciprocă este prin sistem de parteneriat între voluntari (buddy system).

Explicați cum funcționează sistemul. Fiecare voluntar are un partener. Puteți avea mai mult de un partener, în funcție de nevoile dvs. și rolul pe care îl joacă partenerul pentru suportul dvs. În mod ideal, există un sistem de parteneriat între voluntari (buddy system), alcătuit din trei voluntari. Acest lucru reduce vulnerabilitatea; spre exemplu, dacă cineva se îmbolnăvește, trebuie să existe întotdeauna un voluntar pentru a oferi suport. Sistemul de parteneriat între voluntari (buddy system) poate funcționa de asemenea și cu două persoane.

Partenerii se ajută între ei, sau au grijă unii de alții atunci când este nevoie. Spre exemplu, partenerii se pot:

- suna dacă nu au putut participa la întâlnire și trebuie să se pună la curent
- suna pentru a discuta dileme
- consulta pentru sfaturi
- contacta dacă au probleme
- susține la discutarea unor probleme importante în grup

Evidențiați faptul că participanții au probabil un coleg voluntar cu care vorbesc mai mult decât cu ceilalți. Acest lucru este destul de obișnuit. Avantajul implementării sistemului de parteneriat între voluntari (buddy system) este să vă asigurați că toată lumea are pe cineva care îl ține la curent și își arată interesul cu privire la bunăstarea sa. Este o metodă bună de a preveni escaladarea problemelor, deoarece nimeni nu le-a observat sau nu a știut de ele. Este o idee bună să construim pe relațiile deja existente și să lăsăm oamenii să se împrietenească cu oameni despre care știu că pot avea încredere în ei.

Parcurgeți principiile și ideile pentru sistemul de parteneriat între voluntari (buddy system), pe slide-ul PPT-ului.

PP8: Lucrați pe perechi Lucrați în perechi

Discutați pe scurt cele două metode:

- schimb zilnic de experiențe
- sistemul de parteneri

Subliniați ideile care vă plac:

- vorbiți despre metoda care vă place sau părțile din metodă
- vorbiți despre chestiuni care considerați că sunt de ajutor.

Înainte de a ajunge la metoda mesei rotunde, dați participanților puțin timp pentru a lucra în perechi cu privire la cele două tehnici pe care le-ați prezentat, și anume împărtășirea zilnică de experiențe și sistem de parteneriat între voluntari (buddy system). Dați perechilor în jur de cinci minute pentru a discuta problemele de pe slide.

Încheiați această activitate, rugându-i să ofere puncte-cheie grupului. Concentrați-vă asupra lucrurilor de care au fost inspirați și a modului în care consideră că pot folosi aceste metode în grupul de voluntariat. Întrebați participanții dacă aceste metode pot suplimenta alte metode de suport și schimb de experiențe pe care le folosesc deja în grup.

Scrieți punctele-cheie pe un flipchart și dați-le managerului voluntarilor pentru a utiliza ideile și a ajuta la implementarea lor în grup.

Pauză (PP9)

Metoda mesei rotunde (PP10-22)

Timp

40 min

Obiective

Prezentarea metodei mesei rotunde

Pentru a ajuta participanții să înțeleagă obiectivul, structura și conținutul metodei

Practicarea metodei mesei rotunde

Metodă

Prezentare PowerPoint

Practica metodei mesei rotunde

PP10: Schimb de experiențe structurat – Metoda Mesei Rotunde



Schimb de experiențe structurat – metoda mesei rotunde

- + Este o metodă în care toți voluntarii au oportunitatea de a împărtăși, asculta și reflecta în mod structurat.
- + Este un instrument educațional.
- + Constă dintr-o rundă introductivă, urmată de o rundă în 5 etape.



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPTOR PSIHOSOCIAL MODUL 3

10

Faceți un rezumat al discuției dinaintea pauzei, cu privire la diversele metode de schimb de experiență. Ați discutat despre deja:

- consultații psihologice în caz de crize
- întâlnire cu un consultant extern
- schimb zilnic de experiență și
- sistem de parteneriat între voluntari (buddy system)

Acum explicați metoda mesei rotunde. Arătați din nou PP5 și explicați faptul că metoda mesei rotunde este o metodă structurată de schimb de experiențe.

Explicați participanților faptul că, uneori ne simțim singuri cu problemele noastre și ne întrebăm: „Doar eu gândesc așa”, sau „Probabil doar mie îmi este greu să lucrez cu familia respectivă”. În orice caz, deseori nu este cazul. Uneori, când ne împărtășim sentimentele și gândurile cu ceilalți, descoperim faptul că și alții au experiențe și reacții similare.

În activitatea noastră ca voluntari folosim mult timp pentru a planifica și aranja activitățile. De obicei petrecem mult mai puțin timp discutând despre experiențele noastre și lucrurile care ne-au afectat, atât negativ, cât și pozitiv. În orice caz, este foarte folositor și important pentru voluntari să aibă oportunități în care pot reflecta și face schimb de experiențe cu privire la voluntariat.

Munca de suport psihosocial poate fi distractivă și plină de satisfacții, dar poate duce și la sentimente de neputință și neajutorare atunci când suntem martorii unora din cele mai mari provocări cu care se confruntă victimele sau supraviețuitorii violenței domestice. Poate fi de asemenea frustrant dacă o activitate nu funcționează așa cum a fost planificată.

Metoda mesei rotunde oferă oportunitatea de a împărtăși situații sau probleme dificile, sau de a discuta despre ceea ce funcționează bine pentru a oferi idei. Metoda poate ajuta voluntarii să învețe mai mult despre sarcinile lor, despre ei înșiși și unul despre celălalt, într-un mod structurat.

Metoda mesei rotunde include o rundă introductivă, urmată de o altă rundă cu cinci etape. Acest lucru va fi explicat în detaliu, mai târziu.

Observația Facilitatorului: Unele persoane vor considera această metodă de schimb de experiențe, ca fiind ciudată. Uneori oamenii nu consideră de ajutor faptul că discută despre munca lor.

Încercați să păstrați situația clară, stimulând atmosfera pe durata acestei activități. Dacă observați faptul că participanții sunt reticenți, explicați-le că li s-ar putea pare puțin ciudat la început, dar ar trebui să încerce să se obișnuiască cu ideea. Păstrați-vă atenția asupra schimbului de experiențe și nu asupra descrierii sentimentelor.

Spuneți participanților că mai întâi le veți explica cum funcționează metoda, iar apoi ei vor avea oportunitatea de a o încerca. Ulterior, li se va da șansa de a reflecta dacă acest lucru funcționează pentru ei, în cadrul grupurilor de voluntariat. Rugați participanții să se implice și să încerce să participe la practicarea metodei.



Masa rotundă – cine și unde?

- + Este pentru voluntari și managerul voluntarilor
- + Este folosită în timpul întâlnirilor de grup
- + Este diferită de celelalte activități ale întâlnirii
- + Necesită concentrare și atenție foarte mare din partea tuturor

Explicați faptul că metoda mesei rotunde este pentru voluntari și pentru managerul voluntarilor.

O întâlnire de tipul mesei rotunde ar trebui să fie distinctă de celelalte întâlniri. Un moment bun să organizați sesiunile de masă rotundă, este înainte sau după alte întâlniri. Este important să rezervați timp și o locație în care voluntarii nu vor fi distrași de alte lucruri, cum ar fi mâncarea sau băutura și vor putea să acorde întreaga atenție și să se concentreze asupra problemelor ridicate. Crearea unui mediu calm în care oamenii se pot concentra, promovarea încrederii și respectului reciproc, ambele sunt foarte importante în momentul schimbului de experiență și de gânduri.



Principiile ascultării active

- + Folosiți întrebări deschise (ce, când, cum....?)
- + Puneți o întrebare deschisă pe rând
- + Puneți întrebări simple
- + Acceptați pauzele
- + Abțineți-vă de la sfaturi și explicații lungi
- + Fiți răbdător
- + Evitați să analizați ce spune persoana respectivă
- + Dați dovadă de empatie

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 3

12

Explicați faptul că aptitudinile de ascultare activă despre care au învățat participanții în modulul 2, sunt foarte folositoare la întâlnirile de tip masă rotundă. Reamintiți participanților faptul că acest lucru înseamnă să:

- Adresați întrebări la care nu se poate răspunde doar cu da sau nu
- Puneți doar câte o întrebare pe rând
- Puneți întrebări simple
- Acceptați pauzele
- Vă abțineți de la sfaturi și explicații lungi
- Aveți răbdare
- Evitați să analizați ce spune persoana respectivă
- Dați dovadă de empatie.

Dacă grupul dvs. de voluntari este foarte mare, atunci cel mai bine este să-i împărțiți în grupuri mai mici, fiecare cu trainerul lor.



Metoda mesei rotunde

Introducere

1. Grupul stă în jurul mesei
2. Stabiliți durata sesiunii (în jur de o oră)
3. Cronometrați cu telefonul sau ceasul
4. Alegeți un moderator care va ghida procesul. Folosiți un indicator.
5. Moderatorul alege ce subiecte se vor discuta
6. Moderatorul finalizează discuția. Dacă este timp, poate fi discutat un nou subiect.

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 3

14

Există câteva reguli de bază pentru sesiunile de masă rotundă. Acestea ajută voluntarii cu privire la așteptările fiecăruia și la ceea ce se va întâmpla în următoarea sesiune.

În primul rând, este important să păstrăm confidențialitatea. Asta înseamnă că tot ceea ce am discutat în cadrul sesiunii mesei rotunde, să nu fie comentat după finalul sesiunii. Dacă participanții scriu observații pe durata sesiunii, trebuie să le arunce la sfârșit, pentru a păstra confidențialitatea.

În al doilea rând, este important ca participanții să rămână în încăperea tot timpul și să nu o părăsească pe durata sesiunii, deoarece acest lucru va deranja și distrage ceilalți participanți. Telefoanele mobile trebuie închise și trebuie acordată atenție totală aspectelor discutate.

Crearea unei atmosfere de siguranță, în care participanții se simt confortabil cu privire la schimbul de experiențe, depinde de un număr de factori, inclusiv:

- curiozitatea și deschiderea în rândul participanților, pentru a promova o comunicare pozitivă
- trainerul va gestiona procesul astfel încât participanții vor ști al cui este rândul să vorbească
- participanții nu se vor întrerupe unii pe alții.



Metoda mesei rotunde

Introducere

1. Grupul stă în jurul mesei
2. Stabiliți durata sesiunii (în jur de o oră)
3. Cronometrați cu telefonul sau ceasul
4. Alegeți un moderator care va ghida procesul. Folosiți un indicator.
5. Moderatorul alege ce subiecte se vor discuta
6. Moderatorul finalizează discuția. Dacă este timp, poate fi discutat un nou subiect.

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 3

14

Începeți să explicați metoda.

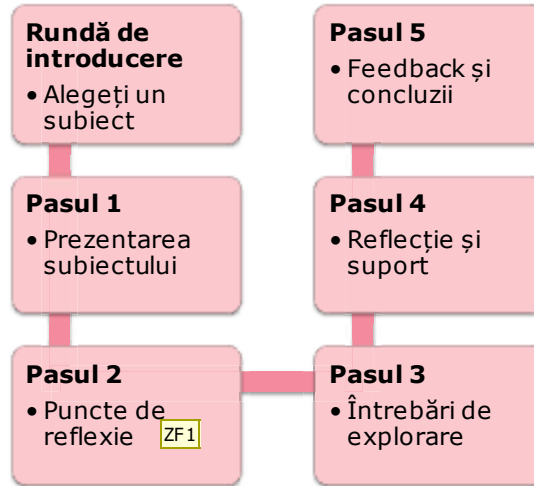
Când organizați o sesiune de tip masă rotundă, stați efectiv în jurul unei mese.

Înainte de a începe, decideți cât de mult timp veți aloca sesiunii. Recomandăm în jur de 1 oră pentru fiecare sesiune. Puteți folosi un telefon sau un temporizator pentru a cronometra timpul, pe durata diverselor etape ale sesiunii.

În general managerul voluntarilor este moderatorul. Moderatorul cronometrează, gestionează discuțiile în grup și stabilește cui îi vine rândul să vorbească. Trainerul poate alege ce subiect se va discuta, sau va invita membrii grupului să voteze subiectul.



Metoda mesei rotunde



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 3

15

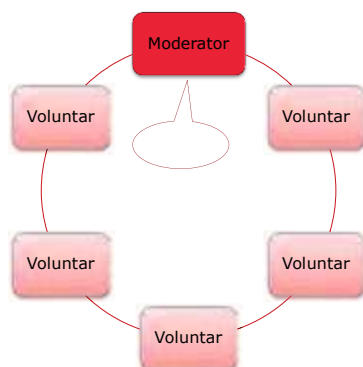
PP15 arată diversele etape ale sesiunii mesei rotunde. Există o rundă de introducere și cinci etape care urmează.

Explicați faptul că veți parcurge diversele etape.

PP16: Rundă introductivă



Rundă introductivă



- + Moderatorul începe runda.
- + Pe durata runde, participanții prezintă ceva din ultima interacțiune a Rețelei de Suport și propun un subiect
- + Se alege unul sau mai multe subiecte.
- + Fiecare rundă durează maxim 25 de minute.

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 3

16

Prima etapă a sesiunii mesei rotunde este runda introductivă. Indicați diagrama din colțul din dreapta al slide-ului, care arată despre care etapă este vorba. (Etapa relevantă este colorată în gri).

În timpul runde introductive, participanții sunt rugați să își prezinte experiența avută la ultima interacțiune cu victimele sau supraviețuitorii violenței domestice și să prezinte subiectul despre care ar vrea să discute.

Spre exemplu, puteți face brainstorming cu noile activități pe care le desfășurați cu femeile (și copiii lor), sau puteți discuta despre un subiect cu privire la un conflict între femei, sau să discutați despre o activitate care nu s-a desfășurat cum ați plănit. Nu există subiecte bune sau greșite.

Moderatorul poate începe prin a ruga prima persoană de lângă el/ea, să înceapă, întrebând

"Cum s-a desfășurat ultimul schimb/întâlnire/activitate cu femeile, cu privire la

- femei*
- activități*
- voluntari?"*

Primei persoane i se acordă câteva minute pentru a prezenta, iar apoi moderatorul întreabă:

"Există un subiect din această interacțiune la care ai dori să se gândească grupul?"

Moderatorul poate nota observații cu privire la problemele ridicate pe o bucată de hârtie sau pe flipchart. Ulterior, moderatorul adresează aceleași întrebări celei de-a doua persoane din jurul mesei.

Runda introductivă continuă așa până ce toți au șansa de a contribui și împărtăși probleme sau subiecte.

Moderatorul listează subiectele, iar când runda s-a finalizat, fiecare votează, sau moderatorul decide care vor fi subiectele sau problemele discutate. El/Ea alocă o perioadă de timp fiecărui subiect, pentru a fi discutat.

Moderatorul poate de asemenea să scrie subiectele pe flipchart:

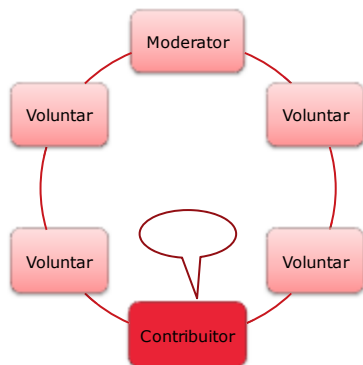
1. Cum a fost ultima interacțiune cu victimele sau supraviețuitorii violenței domestice?
2. Pe ce subiecte legate de aceasta doriți să dezbaterem?

Acest lucru oferă participanților oportunitatea de a pregăti ceea ce vor spune, când le va veni rândul. Moderatorul poate de asemenea să folosească un indicator care este trecut din mână în mână și numai persoana care are indicatorul, poate vorbi. Acestea sunt două modalități bune de a facilita prima rundă introductivă. Moderatorul poate de asemenea sugera subiecte dacă nimeni din grup nu are un subiect pe care ar dori să îl propună.

Sfat: Dacă unul din participanți nu se poate gândi la un subiect când îi vine rândul, atunci moderatorul poate trece peste persoana respectivă și să revină la el/ea mai târziu. Acest lucru oferă persoanei respective timp pentru a se inspira din subiectele și ideile celorlalți voluntari, pentru un subiect.



Masa rotundă – Etapa 1



Prezentarea subiectului

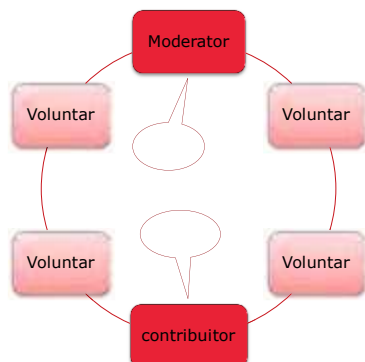
Când moderatorul a ales un subiect, atunci "contribuitorul" (persoana care a propus subiectul), este rugată să prezinte problema, în timp ce ceilalți ascultă.

PP17 arată prima etapă după runda introductivă. Etapa 1 este prezentarea subiectului. Faceți referire la partea dreaptă a slide-ului, indicând unde sunteți în cadrul procesului.

Când moderatul a decis care subiect va fi analizat și discutat, atunci persoana care a propus subiectul („contribuitorul”), este rugată să prezinte subiectul în timp ce toți ceilalți ascultă. Vorbitorul ar trebui să ofere orice detalii importante, de ce acest lucru este o problemă pentru ei și de ce vorbitorul ar dori să ne gândim și să discutăm despre asta.



Masa rotundă – Etapa 2



Puncte pentru reflecție

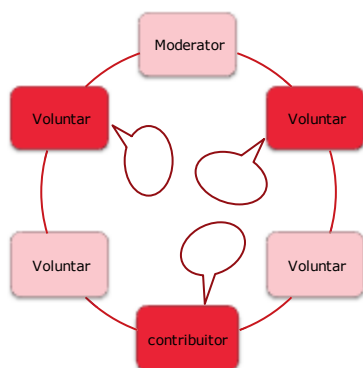
Moderatorul trebuie să se asigure că "vorbitorul" clarifică exact ce puncte dorește să fie luate în considerare de ceilalți voluntari.

În Etapa 2: puncte pentru reflecție, trainerul se asigură că vorbitorul clarifică exact ceea ce el sau ea dorește să fie luat în considerare de voluntari. Acest lucru ajută să ne asigurăm că oferă cel mai eficient și folositor feedback posibil.

Trainerul joacă un rol activ în această etapă.



Masa rotundă – Etapa 3

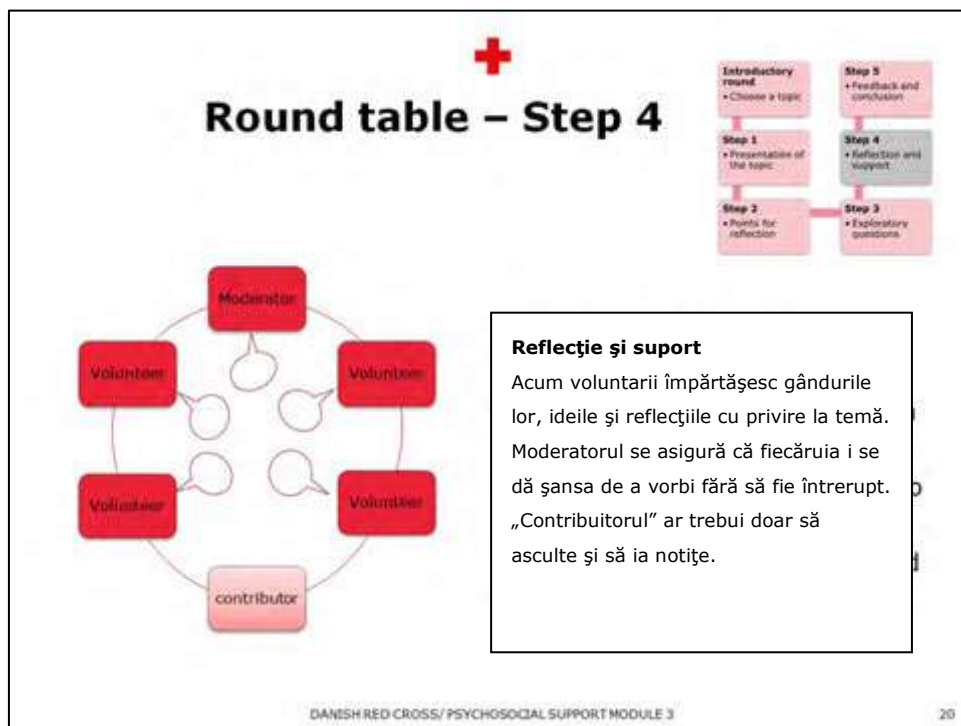


Întrebări de clarificare

Acum voluntarii au oportunitatea de a pune orice întrebări de clarificare "vorbitorului".

Pe durata etapei 3: întrebările de clarificare, ceilalți voluntari au oportunitatea de a adresa vorbitorului, întrebări simple și de clarificare. Aceste întrebări trebuie să aibă legătură cu punctele specifice pe care acesta a cerut să fie luate în considerare.

În acest moment, încă nu există reflecții sau discuții cu privire la subiect.



Următoarea Etapă este etapa 4: reflecție și suport. În acest moment, ceilalți voluntari ar trebui să fi înțeles subiectul și ceea ce dorește vorbitorul să se analizeze. Acum este rândul lor să facă schimb de experiențe, idei, sau să reflecte asupra subiectului. Moderatorul se asigură că toți au șansa de a vorbi și că participanții nu se întrerup unii pe alții. Trainerul poate folosi un indicator pentru a permite participanților grupului să vorbească pe rând.

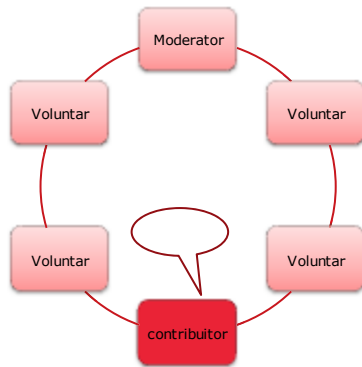
În timpul acestei runde, moderatorul rămâne tăcut, ascultă ceea ce se spune și poate chiar ia notițe. În scopul în care dorește să comenteze sau să răspundă el/ea ar trebui să scrie aceste lucruri pentru următoarea etapă.

Amintiți participanților să-și folosească aptitudinile în ascultare activă, pe care le-au învățat în modulul 2. Faceți referire la PP12 cu lista de atitudini de ascultare activă, inclusiv:

- Folosiți întrebări la care nu se poate răspunde doar cu da sau nu și care dau de gândit vorbitorului
- Evitați să analizați sau să trageți concluzii sau să oferiți sfaturi cu privire la comportamentul contribuitorului
- Utilizați propriile lor experiențe pentru a reflecta asupra problemei.



Masa rotundă – Etapa 5



Feedback și încheiere

Acum "contributorul" poate împărtăși gândurile sale privind feedbackul grupului și dacă el sau ea a dezvoltat noi idei de acțiune, sau schimbare, asupra acestui subiect.

Moderatorul cronometrează și încheie runda pentru a finaliza acest subiect.

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPTOR PSIHOSOCIAL MODUL 3

21

În etapa 5: feedback în încheiere, contributorul este rugat să-și prezinte părerea despre reflecție și discuția care a avut loc. Spre exemplu, contributorul își poate împărtăși părerea dacă el sau ea are idei noi, sau a fost motivat să încerce modalități diferite de abordare a subiectului.

Contributorul nu trebuie să comenteze cu privire la tot ce a auzit. Contributorul poate doar să mulțumească celorlalți voluntari pentru gândurile și reflecțiile lor și nu trebuie să explice sau să apere nimic.

Este important ca moderatorul să respecte timpul și să finalizeze sesiunea după cum este planificat. Dacă a mai rămas timp, moderatorul poate decide dacă este îndeajuns de mult timp pentru a începe o nouă rundă și un nou subiect. Moderatorul poate decide să păstreze subiectele rămase pentru următoarea sesiune la masa rotundă.



Sesiune de practică la masa rotundă

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 3

22

Acum participanții practică părți ale metodei mesei rotunde. Recomandăm practicarea metodei înainte de a o realiza într-o sesiune reală, unde avem de-a face cu subiecte pe care voluntarii chiar vor să le abordeze. Vă rugăm să luați în considerare că participanții practică numai etapele 1-3 din acest training, dar sunt încurajați să folosească metoda la scurt timp după training, în cadrul grupurilor de voluntari.

Întrebați dacă sunt întrebări. Vedeți dacă unele întrebări pot avea răspuns prin intermediul sesiunii de practică și dacă este așa, amânați răspunsul pe mai târziu. Reamintiți participanților să adreseze orice întrebări după practică. Puteți de asemenea să scrieți întrebări în așteptare pe coală albă și să le revizuiți mai târziu.

Observație pt. moderator: Am observat că unii voluntari se simt obligați să se implice pe durata sesiunii de practică la masa rotundă. Unii voluntari pot de asemenea să considere că este o experiență foarte emoțională. Astfel, este important ca moderatorii să ajute la crearea unei atmosfere informale și relaxate. Spre exemplu, moderatorii pot face referire la sesiunea de practică ca la o modalitate de schimb de experiențe. Pot încuraja participanții să pună întrebări și să facă schimb de experiențe cu propriile cuvinte și să nu se simtă limitați de modul în care ceilalți pun întrebări. Faceți ca totul să fie cât mai simplu și direct posibil.

Scopul practicii nu este acela ca participanții să plece ca niște experți în această metodă, ci mai degrabă să dorească să o aplice și să îi vadă relevanța în munca lor ca voluntari.



Sesiune de practică

NB: Adaptați acest slide când ați agreat cine va fi moderatorul

Alegeți un moderator (managerul voluntarilor) și așezați-vă în jurul unei mese și începeți cu runda de introducere, urmată de cei cinci pași.

Moderatorul ghidează procesul.

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPTOR PSIHOSOCIAL MODUL 3

23

Prezentați sesiunea de practică/ Explicați faptul că participanții vor face o rundă introductivă și primele trei etape. Rugați managerul voluntarilor să fie moderator (sau dacă nu, identificați un voluntar să fie moderator).

Subliniați faptul că atenția în sesiunea aceasta este îndreptată asupra metodei și nu asupra conținutului. Explicați faptul că subiectele pentru această sesiune vor fi ceea ce fac voluntarii în timpul lor liber și nu experiențele pe care le-au avut cu victimele sau supraviețuitorii violenței domestice. Conștientizați faptul că utilizarea acestuia poate pare puțin superficială, dar explicați faptul că poate fi mai ușor să vă concentrați atenția asupra metodei, desfășurând sesiunea astfel.

Astfel, moderatorul va întreba ceva de genul "Spune-mi te rog ce îți place să faci în timpul tău liber, în runda introductivă și va invita participanții să discute despre hobby-urile lor și alte activități.

Ulterior, trainerul scrie toate sugestiile pentru subiect, iar moderatorul va participa de asemenea la exercițiu.

Înmânați manualul cu metoda și etapele mesei rotunde (slide 15-21) care pot fi utilizate ca ghid.

Rugați moderatorul să desfășoare sesiunea și să participe în mod activ. Oferiți-vă să răspundeți la orice întrebări, sau să opriți procesul dacă vedeți că participanții au nevoie de îndrumare sau clarificări. Reamintiți-le faptul că aceasta este o sesiune de practică și nu se așteaptă să devină experți în această metodă.

PP 24: Pauză

La finalul sesiunii de practică, dați-le o pauză de 10 minute și spuneți-le că veți evalua sesiunea împreună, mai târziu și finalizați modulul atunci când se întorc.

Evaluarea metodei mesei rotunde (PP25-26)

Timp

20 min

Obiectiv

Evaluarea sesiunii de practică la masa rotundă

Reflectare asupra modului în care această sesiune poate fi folosită de participanți

Învățarea sfaturilor cu privire la recomandările de auto-protecție a voluntarilor.

Conștientizarea semnelor de disconfort

Metodă

Prezentare PowerPoint

Timp de gândire/analiză

Discuție în grup

Flipchart-uri

Practică

PP25 Evaluarea metodei mesei rotunde



Evaluarea practicii mesei rotunde

Discutați în grupuri de câte trei:

+ Cum puteți folosi metoda mesei rotunde în munca voastră de voluntariat?

Explicați faptul că participanții vor fi rugați să evalueze ce au experimentat folosind masa rotundă, pe care le-au experimentat. Acest lucru poate ajuta la identificarea și îi poate pregăti pentru orice provocări pe care le vor întâlni, folosind ei înșiși această metodă, în grupul de voluntari.

Rugați participanții să se împartă în grupuri de câte trei și să aleagă oameni cu care nu au vorbit mult pe durata trainingului. Rugați-i să discute întrebarea timp de aproximativ 5 minute.

Rezervați în jur de 5 minute pentru a încheia. Rugați fiecare grup să prezinte trei dintre cele mai importante lucruri pe care le-au discutat în grup. Rugați grupurile care dau feedback să nu repete ceea ce s-a spus deja, ci pur și simplu să adauge puncte noi din discuțiile lor. Adresați orice întrebări, sau adăugați-le pe foaia albă. Amintiți-vă să verificați dacă s-a răspuns la toate întrebările adresate de participanții, înainte de training.

Încheiați prin a sublinia modurile în care voluntarii pot fi susținuți în munca lor. Există metode structurate de a oferi suport voluntarilor, *după* ce au avut anumite experiențe sau au avut de-a face cu anumite dileme.

În orice caz, voluntarii pot trece de asemenea prin situații copleșitoare sau deranjante și care îi pot afecta pe moment. Când acest lucru are loc, contactarea lor cu ajutorului sistemului de parteneriat între voluntari (buddy system), sau în cadrul interacțiunilor zilnice cu ceilalți voluntari, poate fi de ajutor.

PP26: Auto-protecția voluntarilor

Sfaturi pentru auto-protecția voluntarilor

Cum puteți avea grijă de voi înșivă, ca voluntari?

Ce putem face în propria noastră activitate?



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPTOR PSIHOSOCIAL MODUL 3

26

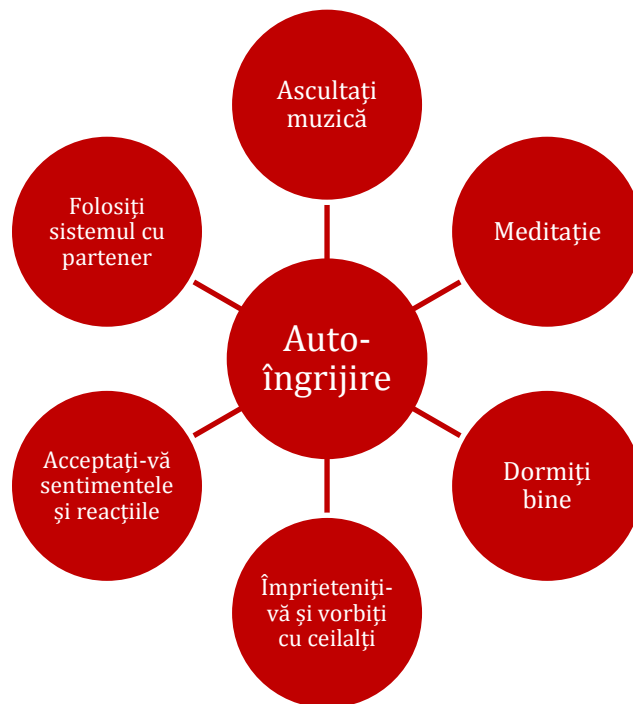
Explicați faptul că acum vă veți concentra pe auto-protecția voluntarilor.

Explicați faptul că este important ca voluntarii să se concentreze asupra a ceea ce pot face în viața de zi cu zi, pentru a nu permite acumularea stresului și a nu deveni copleșiți emoțional. Ne-ar ajuta să dezvoltăm un "kit de prim ajutor" cu sfaturi pentru auto-protecție. Exemplele sunt: a se face sport, a se dormi bine, a se vorbi cu un prieten, etc.

Rugați participanții să se așeze într-un semicerc în jurul flipchartului. Desenați un cerc mic în mijlocul flipchartului și scrieți "auto-îngrijire" în mijlocul acestuia. Acum rugați participanții să facă brainstorming cu sfaturi despre modul în care controlează stresul și cum au grijă de ei înșiși. Pot face cu rândul să adauge linii cu cercuri, care conțin idei diferite și exemple de auto-protecție și pentru a crea o hartă mentală împreună. (Dacă aveți destule markere, dați fiecărui participant un marker; altfel împărțiți-le pe cele pe care le aveți pentru a face cu rândul). Puteți adăuga sfaturile propuse mai jos, sau puteți lăsa voluntarii să vină cu propriile sugestii.

Dați ulterior harta mentală managerului voluntarilor, astfel încât grupul de voluntari poate vedea sfaturile mai târziu.

Exemplu de măsuri de auto-protecție:



Explicați faptul că aceste sfaturi sunt pentru auto-îngrijire obișnuită, zilnică și nu doar pentru a fi folosite în situații grave. Unele sfaturi sunt foarte folositoare pentru momentele în care oamenii se simt vulnerabili, stresați, sau au experimentat o anumită dificultate.

Ideii pentru auto-îngrijire:

1. Creați o rețea cu ceilalți și întâlniți-vă în mod regulat pentru a face schimb de experiențe și idei bune
2. Acceptați suportul și grija din partea celorlalți
3. Acceptați-vă sentimentele – amintiți-vă că stresul și reacțiile la criză sunt reacții normale, la evenimente anormale
4. Folosiți-vă partenerul
5. Discutați despre problemele care vă deranjează, la sesiunile mesei rotunde
6. Acceptați faptul că este OK să te simți stresat uneori
7. Faceți un efort fizic, cum ar fi sportul.
8. Scrieți, desenați, vopsiți
9. Dormiți bine și mâncați sănătos
10. Limitați consumul de droguri și alcool
11. Meditați și încercați să deveniți mai înțelegători
12. Descrieți propria familie și alte rețele – intrați în contact cu ceilalți și nu vă izolați

Va rugăm să citiți broșura "Cum să facem față stresului și crizei" | Centrului IFRC PC: <http://pscentre.org/resources/coping-with-stress-and-crisis/>



Semne de neliniște - situații speciale

Fii atenți dacă dvs. sau un alt voluntar experimentați următoarele, pe o perioadă mai lungă de timp și cereți ajutor:

- + Oboseală crescută
- + Dorința de izolare
- + Îmbolnăviri frecvente
- + Dificultăți în a se confrunța cu problemele altora
- + Dificultatea în a spune nu
- + Tristețe sau stare depresivă

Explicați faptul că acest slide este despre situațiile cu care este posibil ca voluntarii să se fi confrunțat. Acestea pot fi reacții la munca de voluntariat, și/sau viața privată a cuiva. Indiferent de cauze, este important să acordăm atenție acestor reacții, deoarece pot trage semnale de alarmă, indicând faptul că o persoană nu se simte bine. Subliniați voluntarilor faptul că este vital să consulte un doctor, dacă au astfel de reacții, pe o perioadă îndelungată de timp.

Când vedem acest reacții sau comportamente la un voluntar, este vital să îi încurajăm să caute ajutor profesionist.

Concluzie și evaluarea modului 3 (PP27-28)

Time

10 minute

Obiectiv

Rezumare modul 3
Evaluarea modului

Metodă

Prezentarea PowerPoint
Flipchart-uri
Notesuri Post-it
Activitate de evaluare
Discuție în grup



Rezumat - modul 3

- + Metode de schimb de experiențe
- + Metodă structurată de schimb de experiențe – metoda mesei rotunde
- + Practicarea metodei mesei rotunde
- + Situații speciale care au nevoie de sprijin suplimentar



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / SUPORT PSIHOSOCIAL MODUL 3

28

Explicați că acum sunteți la finalul modulului 3. Atenția acestui modul este pe voluntari, pentru a avea grijă unii de alții.

Metodele discutate în acest modul pot ajuta voluntarii să învețe mai mult despre ei-înșiși și despre fiecare în parte și îi va ajuta la depășirea dilemelor și experiențelor dificile, care pot avea efecte negative pe termen lung.

Ați învățat despre:

- sistem de parteneriat între voluntari (buddy system)
- schimbul de experiențe zilnic
- metoda mesei rotunde
- auto-îngrijire voluntari.

Ultimul lucru pe care îl faceți este evaluarea acestui modul.

Evaluare modul 3

Evaluarea este importantă deoarece:

- Oferă participanților oportunitatea de a rezuma ceea ce au învățat. Dacă rugați participanții să rezume ceea ce au învățat, cu propriile lor cuvinte, le permiteți să reflecteze asupra a ceea ce au experimentat și îi ajută să țină minte mai bine experiențele.
- Oferă trainerilor feedback cu privire la conținutul și procesul trainingului, care poate indica schimbări necesare, pentru îmbunătățirea calității trainingului voluntarilor.

Puteți evalua trainingul folosind oricare din metodele enumerate mai jos. Vă recomandăm să rugați participanții să evalueze fiecare modul în mod separat, iar apoi întregul curs, după ce au parcurs toate modulele.

1. Formulare de evaluare

Decideți cum veți organiza procesul de evaluare și stabiliți un formular de evaluare pentru training. Unii traineri preferă să înmâneze și să colecteze formularele de evaluare imediat după training, deoarece astfel se asigură că participanții vor completa formularele, iar experiența lor în urma trainingului este încă proaspătă. Alții oferă participanților un site online unde se pot completa formularele. Această procedură este anonimă, dar există un risc mai mare ca nu toți participanții să îl finalizeze.

2. Feedback în grup

Rugați participanții să stea în cerc. Explicați metoda popcorn: Participanții spun „pop” atunci când sunt gata să împărtășească ceva. Trainerul trebuie să se asigure că toți cei care spun „pop” vor avea șansa să împărtășească ceva.

Puneți următoarele întrebări și invitați participanții să spună „pop” și să-și împărtășească părerile atunci când sunt gata:

- Ce v-a interesat în mod deosebit în cadrul acestui training?
- Ce îmbunătățiri am putea aduce trainingului?
- Cu ce informații ați rămas în urma acestui training?

3. Utilizarea a patru spații de evaluare

Desenați patru pătrate în cele 4 colțuri ale flipchartului, după modelul tabelului de mai jos, cu cele patru titluri:

Reamintire! De ce anume v-ați adus aminte și știați deja?

Cel mai important! Care este cel mai important lucru învățat?

Aha! Ce anume ați învățat și era complet nou?

Da!! Ce v-a inspirat să faceți pe viitor?

Explicați participanților ce înseamnă cele patru spații în termeni de evaluare.

Reamintire!	Cel mai important!
AHA!	Da!

Oferiți fiecărui participant câteva post-it-uri și rugați-l să scrie comentarii pentru fiecare din spațiile de evaluare și să le posteze în spațiul relevant de pe flipchart.

După ce fiecare a avut ocazia de a citi comentariile celorlalți și le-a adăugat pe ale sale, rezumați fiecare din comentariile de evaluare din spații și revizuiți unele comentarii. Invitați la discuție despre experiența trainingului asupra participanților, în special cu privire la participarea și învățarea lor.

PP29: Va mulțumesc și la revedere

Mulțumiți participanților pentru participarea și evaluarea modulului.

Discutați cu participanții despre subiect în următorul modul, sau dacă acesta a fost ultimul modul, realizați evaluarea întregului training.

Aplaudați participanții.

MODUL 4: GRUPUL DE SUPTOR POST-ADĂPOST

Program	
17:00-17:35	Bun venit, grup-țintă și introducere în modul
17:35-18:15	Recuperare: Găsirea unui punct de sprijin
18.15-18.45	Pauză
18:45-19:20	Relația: Voluntar / Grup-țintă
19:20-20:00	Crearea unui punct de sprijin prin concentrarea asupra acțiunilor
20:00-20:10	Pauză
20:10-20:40	Dileme zilnice
20:40-21:00	Rezumat, feedback și concluzii

Bun venit și introducere în Modulul 4 (PP 1-4)

Vă rugăm să scrieți următoarele pe două flipchart-uri și să le agățați pe peretele din clasă.

- Programul pe ore
- Spațiul de "parcare". Aici puteți scrie întrebări și "parca", de ex. dacă trebuie să studiați mai întâi subiectul, sau dacă lucrați la un alt subiect și doriți să așteptați până dați răspunsul.

Materiale pentru întregul modul

Power point

Flipchart

Bandă adezivă pentru agățarea flipchartului

Markere: pentru flipchart și coală albă

Notes Post-it

Hârtie format A4

Un clopoțel

Creioane

Castron / container

Muzică (opțional)

Sfoară / coardă opțională

Cuprins modul

Modulul va oferi voluntarilor înțelegerea perspectivei orientate spre recuperare și cum funcționează aceasta cu privire la provocările cu care se confruntă grupul-țintă. Modulul se concentrează, de asemenea, asupra modului în care participanții pot susține grupul-țintă, prin crearea de relații și a unei perspective orientate spre recuperare. În final, scopul este ca voluntarii să capete o perspectivă cu privire la munca de voluntar.

Grupul-țintă

Acest modul este adresat voluntarilor din grupul de Suport Post-Adăpost pentru supraviețuitorii violenței domestice.

Cum numim celelalte grupuri

Voluntarii din cadrul grupului vor numi proprii beneficiari "femei". În manualul de training, participanții sunt numiți "voluntari", sau "participanți". Grupul-țintă se va numi "beneficiari", "grup-țintă", sau "persoana cu care faceți training". Trebuie să clarificați cu participanții cum doriți să îi numiți, pentru a evita orice neînțelegere.

Prezentare generală

Slide-uri Power Point:

1 - 4

Timp:

De la 17:00 la 17:35 (35 min.)

Obiective:

- A crea o atmosferă relaxată și asigurarea unui mediu de învățare motivațional, participativ și activ.
- A oferi o perspectivă cu privire la scopul modulului și programului zilei.
- A permite participanților să reflecteze cu privire la grupul-țintă, punctele lor forte și provocările lor.

Metodă:

PowerPoint

Reflecție

Discuții în grup

Materiale:

Hârtie pentru flipchart

Bandă adezivă

Markere

Suport psihosocial




Grupul de Suport Post-Adăpost - modul 4

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

Vă rugăm să urați bun venit participanților la modul. Prezentați-vă pe scurt și precizați cât de mult va dura modulul și faptul că vor fi pauze. Explicați-le că veți începe cu o rundă de prezentare, iar apoi veți continua programul.

Începeți runda atunci când fiecare explică pe scurt:

- a) Ce activitate desfășoară
- b) De cât timp sunt voluntari
- c) De ce anume sunt încântați în această activitate

	
Programul zilei	
5-5.35pm	Bun venit, grupul țintă și introducere în modul
5.35-6.15pm	Recuperare: găsirea unui punct de sprijin
6.15-6.45pm	Pauză
6.45-7.20pm	Relația voluntar / grup țintă
7.20-8.00pm	Crearea unui punct de sprijin prin focalizarea pe acțiuni
8.00-8.10pm	Pauză
8.10-8.40pm	Dileme cotidiene
8.40-9.00pm	Rezumat, feedback și încheiere

DANISH RED CROSS/ CARING FOR VOLUNTEERS /MODULE 4

2

Explicați faptul că subiectul modului de azi este despre modul în care voluntarii pot susține grupul-țintă.

Începeți prin a discuta despre grup, apoi continuați discuțiile despre tema generală a modulului privind recuperarea și modul în care această abordare îi poate inspira pentru a susține beneficiarii să obțină un sprijin în viață, după experiența unei relații abuzive.

Discutați despre relația dintre voluntar și grupul-țintă, stabilind când puteți fi, în calitate de voluntar, *alături de ei și acolo pentru ei*. Este de asemenea important să evidențiați faptul că, în calitate de voluntari, au o oportunitate unică de a susține drumul beneficiarilor pentru a găsi din nou un punct de sprijin.

La final, jucați jocul dilemei, în care discutați unele dileme zilnice pe care le poate întâmpina un voluntar.

Spuneți participanților faptul că sperați ca aceștia să contribuie cu întrebări și comentarii și explicați pe scurt "spațiul de parcare" de pe flipchart.

Confirmați faptul că vor exista pauze.



Scopul modulelor

- Cunoașterea unei abordări orientate spre recuperare pentru grupul-țintă
- Înțelegerea sarcinilor și responsabilităților [în rolul unui] voluntar
- Cunoașterea importanței unei relații
- Posibile dileme și modul de abordare al acestora

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

3

Per total, scopul modulelor este acela de a obține cunoștințe și perspectivă cu privire la o abordare orientată spre recuperare. Această abordare ar trebui să vă dea o perspectivă asupra modului în care dvs., ca voluntari, puteți influența și susține grupul-țintă în cele mai bune moduri posibile.

În același timp, scopul modulului este acela de a înțelege ce puteți face ca voluntar, și anume ce influență ați putea avea. Nu suntem aici pentru a "repara" sau salva femeile, dar trebuie să *le fim alături* și să *fim acolo pentru* ele. Acest lucru implică diverse roluri și diverse modalități de a le susține. Vom parcurge aceste aspect mai târziu.

În final, scopul jocului dilemei este acela de a vă pregăti să faceți față situațiilor neprevăzute și dilemelor. Evident, nu știm ce situații pot apărea, dar putem discuta despre atitudinea și poziția noastră ca voluntar, cu privire la diverse probleme, care vor oferi o anumită perspectivă și inspirație când ne vom confrunța cu viitoarele dileme.



Grupul-țintă

Brainstorming – discutați despre următoarele întrebări:

1. Care sunt provocările viitoare cu care se confruntă grupul-țintă în viață?
2. Care sunt punctele forte și punctele slabe ale grupului-țintă?

Pentru trainer:

Explicați participanților faptul că veți petrece puțin timp discutând despre grupul-țintă.

Scopul acestui exercițiu este acela de a oferi participanților oportunitatea de a reflecta asupra grupului-țintă.

Participanții ar trebui să se gândească la diferențele individuale care pot exista în grupul-țintă – bazat pe ideea că fiecare persoană este diferită.

În acest exercițiu, este important să rămânem concentrați asupra *provocărilor din viitor ale grupului/grupurilor-țintă*, cum ar fi crearea unui grup, găsirea unui loc de muncă sau continuarea studiilor, reconstruirea propriei vieți, lupta acestora cu singurătatea, etc.

Punctele forte și provocările grupului-țintă pot varia de la persoană la persoană, astfel încât voluntarii se pot baza pe propriile experiențe în cadrul grupului-țintă. Care sunt problemele și provocările individuale cum ar fi stresul sau anxietatea, nesiguranța cu privire la ei înșiși sau a altora, lipsa energiei, lipsa de putere, etc.

Training:

Rugați participanții să se adune în grupuri de câte trei. Rugați-i să discute despre cele două puncte. Ar fi o idee bună să le ilustrați cu întrebări ca exemplu. Lăsați-i în jur de 7-10 minute.

Rezumat

Agățați cele 2 flipcharturi de perete. Scrieți întrebările 1 și 2 sub formă de titlu pe acestea. Rugați participanții să ofere răspunsuri la întrebarea 1, apoi la întrebarea 2. Când primiți un răspuns de la un participant, vă rugăm să-i întrebați pe ceilalți participanți dacă există ceva ce pot recunoaște și ei.

Reflecțați împreună cu participanții asupra a ceea ce grupul-țintă ar putea răspunde la cele două întrebări.

Lăsați flipcharturile afișate pentru toată durata cursului, astfel încât să puteți discuta din nou ideile în timpul trainingului, dacă doriți să faceți o corelație.

Prezentare generală

Slide-uri Power point:

5 - 12

Timp:

5:35 pm - 6:15 pm (40 min.)

Obiectiv:

- De a oferi participanților cunoștințe despre conceptul de recuperare și relevanța acestuia;
- De a ajuta participanții să înțeleagă cum poate contribui recuperarea, în ceea ce privește natura umană, la practica lor în calitate de voluntari,
- De a ajuta participanții să reflecte asupra propriului rol și propriilor acțiuni, inclusiv asupra a ceea ce fac deja pentru susținerea recuperării și ce ar putea face mai mult.

Metodă:

PowerPoint

Reflecție

Discuții în grup

Exercițiu în Grup

Materiale:

Notes Post-it

Patru hârtii de flipchart cu etapele scrise pe acestea

Bană adezivă

Creioane



Recuperarea – găsirea unui punct de sprijin

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

5

Explicați faptul că veți începe primul subiect, care este despre recuperare. Este o abordare empatică relevantă în găsirea inspirației atunci când lucrați cu grupul-țintă.

Recuperarea – găsirea unui punct de sprijin

- Folosit deseori în psihiatrie și la centrele de asistență pentru situațiile de abuz
- Încrederea în faptul că oamenii se pot recupera
- De a vedea mai întâi persoana – și ulterior provocările
- Prin implicarea noastră în viață obținem puncte de sprijin
- Valori principale: orientare către persoane, implicarea persoanelor și auto-determinare

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

5

Conceptul de "Recuperare" este folosit în special în ceea ce privește boala mintală. O abordare orientată spre refacerea tratamentului înseamnă că profesioniștii și îngrijitorii au încredere în faptul că, cu ajutorul potrivit, oamenii pot să treacă peste problemele lor, de ex. boli mintale sau subzistență în caz de abuz. Acest lucru este diferit de credința din trecut, că boala mintală este cronică.

Ținta noastră nu este să se asigure recuperarea după o afecțiune, ci să îi ajutăm să treacă printr-o perioadă turbulentă în viața lor și să-și găsească punctul de sprijin într-o nouă viață, după o relație abuzivă. Prin urmare, folosim termenul de „recuperare” puțin diferit; vorbim despre grupul țintă care *trebuie să-și găsească un punct de sprijin*.

Principalul obiectiv al abordării pentru recuperare este că oamenii, indiferent de situația lor de viață, sunt în primul rând ființe umane. Chiar dacă sunt "victime ale violenței", trebuie să fie întotdeauna, în primul rând, tratate ca indivizi. Astfel, puteți spune că este ființă umană și nu face parte din "categoria" care dă speranțe, sentimente și vise etc. Cu această așteptare trebuie să întâmpinăm grupul-țintă.

Valorile de bază ale recuperării sunt *orientarea spre persoană, implicarea persoanei, autodeterminarea și încrederea în potențialul uman pentru dezvoltare*. Aceste valori sunt în mare măsură în conformitate cu metoda psihosocială pe care ați învățat-o în modulele anterioare, cu accentul pe auto-determinare și auto-ajutor.

Recuperarea ca abordare a câștigat incredibil de mult teren, deoarece mai multe studii au arătat că atunci când credeți că oamenii sunt capabili să treacă prin situații dificile și când credeți că este posibil să găsiți un punct de sprijin, acest lucru chiar se va întâmpla. Acest lucru se întâmplă adeseori, deoarece, atunci când credeți în potențialul de dezvoltare uman, veți trata în mod corespunzător oamenii. Convingerea nu este singurul motiv, totuși. Cercetarea indică, de asemenea, ca o valoare de bază că, *prin participarea la viață*, oamenii găsesc un punct de sprijin. Vom discuta mai multe despre asta mai târziu.



Obiectivul recuperării

“Obiectivul recuperării este acela de a putea trăi o viață împlinită, în ciuda anumitor limitări cu care trebuie să trăim. Este un proces personal profund, care este diferit de la persoană la persoană. Este nevoie de timp pentru a ne recupera și poate dura diferit, în funcție de fiecare persoană.”

(<http://www.socialstyrelsen.dk/handicap/socialpsykiatri/om-socialpsykiatri/recovery>).

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

7

Pe scurt, obiectivul recuperării este:

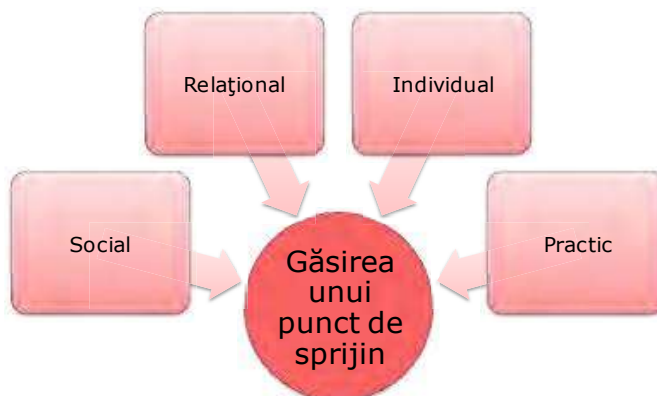
- Ca individul să fie capabil să trăiască o viață împlinită, în ciuda anumitor limitări cu care trebuie să trăiască. Este un proces profund personal și diferit de la om la om. Este nevoie de timp pentru a vă recupera și poate o durată diferită pentru fiecare persoană.

Rețineți faptul că depinde de fiecare persoană să stabilească ce înseamnă o viață împlinită pentru el sau ea. Este un proces pe care voi, ca voluntari, îi puteți ajuta să îl exploreze și se poate schimba pentru beneficiarii dvs. în timp.

PP 9: Factori pentru găsirea unui punct de sprijin



Factori pentru găsirea unui punct de sprijin



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

8

Conform teoriei de recuperare, trei factori sunt importanți pentru a se recupera. Aceștia sunt *factorii individuali*, *factorii sociali* și *factorii relaționali*. Am adăugat o dimensiune suplimentară - *factorul practic* - deoarece știm cât de importante sunt împrejurările practice pentru ca grupul nostru țintă să găsească un punct de sprijin.

Un mic exercițiu:

Rugați participanții să vorbească cu persoana de lângă ei timp de două minute. Ei ar trebui să discute modul în care își susțin grupul-țintă în baza celor patru factori. Ulterior, faceți un rezumat în grup. Petreceți 5-10 minute pentru a scrie răspunsurile lor pe o tablă albă / flipchart. Scopul este acela de a face ca participanții să conecteze factorii la propriile practici.

Dacă este posibil, puteți îmbina în mod continuu cunoștințele din următoarele descrieri ale factorilor. În caz contrar, revizuiți factorii după micul exercițiu.

Factori sociali: Firește, este important în ce fel de societate trăim. Dacă trăiți într-o societate în care violența în relații intime este considerată ilegală, unde persoana victimizată are dreptul la ajutor și suport și unde divorțul este legal, atunci aveți o șansă mult mai mare de a găsi un punct de sprijin în comparație cu societățile în care femeia va fi respinsă de comunitate.

De asemenea, este important dacă societatea *consideră* că este posibil să găsim din nou un punct de sprijin pentru grupul nostru țintă. Sistemul economic și nivelul de bunăstare joacă, de asemenea, un rol important în economia proprie a individului și posibilitatea de a avea acces la asistență pentru locuințe, asistență medicală etc.

Factori relaționali: Grupul de suport, relațiile cu familia, prietenii, munca și posibilitatea de a utiliza comunitatea, sunt foarte importante pentru a găsi un punct de sprijin și pentru a avea o viață satisfăcătoare pe termen lung. Acest lucru se aplică atât la ieșirea din izolarea socială, pentru a obține ajutor zi de zi, cât și la asistența socială. O rețea oferă, de asemenea, ocazia de a fi inspirată de alte persoane și de a căuta noi oportunități, cum ar fi locuri de muncă și educație.

Factori individuali: Contribuția activă a beneficiarului în procesul de găsire al unui punct de sprijin. Aceasta ar putea fi abilitatea beneficiarului, fie în mod individual sau împreună cu ceilalți, de a înțelege prin ceea ce a trecut. De exemplu, cum a ajuns beneficiarul într-o relație abuzivă, care i-a influențat viața în multe feluri. Nu în ultimul rând, este vorba despre cum putem face posibilă acceptarea

trecutului violent. În multe privințe, este vorba despre speranța pentru viața pe care o va avea beneficiarul.

Factori practici: Știm că este atât de important pentru grupul nostru țintă ca aspectele practice să fie în ordine. De asemenea, știm din modulele privind primul ajutor psihologic că, atunci când stabilitatea este creată în viața de zi cu zi, aduce cu ea sentimentul de calm și de securitate. Factorii practici pot include obținerea unui apartament, căutarea unui loc de muncă / educație/ preluarea controlului asupra cheltuielilor personale sau începerea plății datoriilor, punerea pozelor într-un nou apartament pentru a-l transforma cu adevărat, contactarea primăriei cu privire la asistența locativă, deschiderea unui cont bancar sau pur și simplu mersul la cumpărături, să faceți curățenie etc. Lucrurile practice pot părea copleșitoare atunci când vă luptați deja cu multe alte lucruri. Este posibil ca mulți din grupul-țintă să nu fi experimentat astfel de lucruri înainte, sau este posibil să-și fi pierdut încrederea că se pot descurca.

În calitate de voluntari veți avea o influență deosebită asupra *factorilor practici, relaționali și individuali*. Dar, în multe feluri, reprezentați de asemenea și factorii sociali prin intermediul Crucii Roșii.

Un grup oferă de asemenea și oportunitatea de a fi inspirat de celelalte persoane și de a căuta noi oportunități, cum ar fi locuri de muncă și educație.

(Trimiteri: Roepstorff & Valter, 2012 și <http://www.socialstyrelsen.dk/handicap/socialpsykiatri/om-socialpsykiatri/recovery>)



Factori pentru găsirea unui punct de sprijin

Factori pozitivi: Existența unui grup social și în afara centrului, cu acces la educație și loc de muncă, cu o bună economie și care poate susține speranța recuperării de unul singur

Factori negativi: singurătate și izolare.

<http://www.socialstyrelsen.dk/handicap/socialpsykiatri/om-socialpsykiatri/recovery>

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

9

Cercetările privind boala mintală și dependența au arătat că anumiți factori specifici sunt mai importanți decât alții în procesul de recuperare. Credem că acești factori se aplică și drumului grupului-țintă pentru a găsi un punct de sprijin.

Factorii care susțin în mod pozitiv găsirea unui punct de sprijin, sunt:

- A avea un grup de sprijin și în afara centrului
- Accesul la grupuri, cum ar fi educația și munca
- A avea acces la comunitate
- Fără probleme financiare, evitând alte problemele practice
- A fi capabil să păstrezi încrederea în sine

Unii factori negativi sunt:

- Izolarea și singurătatea

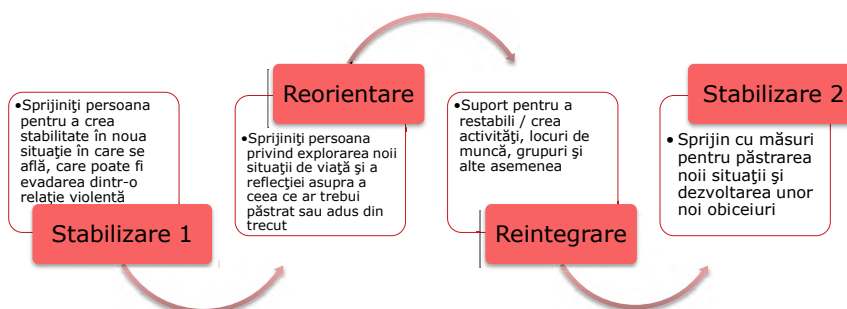
Este o sarcină esențială pentru voluntari să sprijine grupul-țintă în a rupe orice izolare și singurătate. Aceasta înseamnă că puteți contribui la viața beneficiarului în a fi un factor relațional, a se vedea mai sus.

În ciuda factorilor pozitivi și negativi, este important să subliniem că recuperarea este un proces individual, care este văzut și experimentat și lucrează din interior - poate și ar trebui să fie recunoscut și încurajat de anturaj și anume din exterior, dar acest lucru nu poate fi administrat sau inițiat numai de dvs. De asemenea, este important să subliniem faptul că beneficiarii înșiși sunt principalii actori în procesul lor de a găsi un punct de sprijin. Funcția noastră de voluntari este de *a-i sprijini* în acest proces.

(Trimiteri: Roepstorff & Valter, 2012 și <http://www.socialstyrelsen.dk/handicap/socialpsykiatri/om-socialpsykiatri/recovery>)



Cele patru etape ale recuperării



CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI /MODUL 4

10

Procesul de recuperare – de a găsi un punct de sprijin după o relație violentă - poate fi împărțit în patru etape, după cum arată slide-ul.

Explicați faptul că veți parcurge etapele. Mai târziu, veți discuta despre modul în care voluntarii pot sprijini practic grupul-țintă în fiecare fază.

Ca și în cazul tuturor modelelor, este important să ne amintim că dezvoltarea spre găsirea unui punct de sprijin nu are loc pe o linie dreaptă de la A la B. Poate fi un ciclu de sușuri și coborâșuri, înainte și înapoi, tipic pentru toate modelele de viață și o parte având scopul de a găsi calea într-o nouă viață de zi cu zi.

Prima etapă este stabilizarea: această fază se caracterizează prin neliniște, nesiguranță, îndoieli, experiențe noi etc. - și prin urmare, necesitatea de a crea o stabilitate.

Femeile care tocmai au ieșit dintr-o relație abuzivă sau femeile care tocmai au venit dintr-un adăpost trebuie să își reorganizeze viața și au nevoie de o stabilitate pentru noua lor viață. Putem recunoaște două grupuri foarte diferite de femei, dacă tocmai au ieșit dintr-o căsătorie violentă sau au locuit într-un adăpost. Primul grup va fi probabil marcat de criză, deoarece femeile care au rămas în adăpost au avut mai mult timp, iar profesioniștii ajută la rezolvarea crizei imediate. Cu toate acestea, poate fi o provocare majoră pentru mulți dintre ei să treacă de la un adăpost de criză la propriul apartament, deoarece aceste femei sunt mai singure și trebuie să gestioneze dintr-o dată sarcinile noi și practice. Cu alte cuvinte, pentru multe va fi o experiență a realității care lovește din greu, responsabilitatea de a construi o viață nouă, de a se instala într-un apartament, de a crea grupuri de contact etc.

Femeile trebuie să treacă de la o viață guvernată de factori externi și de alți oameni la o viață nouă pe care să o gestioneze singure. Motivația și gestionarea vieții de zi cu zi trebuie să vină acum din interior, din sine. Aceasta poate fi o mare schimbare și adaptare pentru mulți.

Femeile care au trăit în violență trebuie să creeze un fel de stabilitate în noua lor situație de viață. Acest lucru se aplică aspectelor practice, dar și gândurilor lor – cum ar fi acela de a înțelege ce s-a întâmplat și, dacă este necesar, de a înțelege și de a accepta orice ajutor și sprijin de care au nevoie.

A doua etapă este reorientarea: Când există stabilitate în situația nou apărută și actuală a membrilor grupului-țintă, ei trebuie adesea să analizeze și să reflecteze asupra noii situații în care se află. De multe ori trebuie să se uite înapoi la activitate. Acest proces de reflecție reprezintă un pas către găsirea unui punct de sprijin. Poate că este timpul să înceapă să reflecteze asupra fostului partener din relația violentă anterioară și ce fel de partener ar dori într-o altă relație pe termen lung.

A treia etapă este reintegrarea: atunci când beneficiarii se află în această etapă, ei se pregătesc să se refere nu numai la situația lor de viață din trecut, ci să și integreze impactul unei relații violente în viața lor viitoare. Această etapă vizează încercarea de a trăi o viață împlinită și de a relua activitățile anterioare, chiar dacă efectele trecutului sunt încă acolo. Implicațiile și consecințele pot varia de la o persoană la alta; acestea pot fi personale, cum ar fi anxietate, furie, durere fizică sau pot fi practice, cum ar fi lipsa unui grup, o educație depășită sau un curs atunci când caută un loc de muncă.

Faza a patra și finală se mai numește și faza de stabilizare: pasul final către obținerea unui punct de sprijin în noua situație de viață se numește stabilizare 2, deoarece, de acum, activitățile și rutinele, pe care încearcă să le înceapă în primele etape, ar trebui să devină o componentă a vieții persoanei respective. Asta înseamnă că persoana trebuie să aibă destulă stabilitate în situația respectivă, pentru a începe să găsească un punct de sprijin în noua sa viață. Persoana poate, spre exemplu, să fi dezvoltat obiceiuri și rutine cu care este mulțumită și ar dori să continue. Efectele violenței o pot afecta, dar acum femeia a găsit strategii pentru a accepta trecutul.

Finalizați această secțiune spunând că cele patru etape sunt *principii* pe care le putem folosi noi ca voluntari. Etapele ne pot ajuta să înțelegem ceea ce au nevoie și când au nevoie, femeile. Acest aspect poate fi văzut ca un suport pentru practica voluntarilor noștri - dar nu ca o fișă de rezultat.

(ref: <http://gammel.socialstyrelsen.dk/handicap/socialpsykiatri/om-socialpsykiatri/recovery>)



Susținerea practică a recuperării

Implicare Personală

- Satisfacerea nevoilor unei persoane și asigurarea faptului că aceasta este implicată în planificarea a ceea ce este de susținere și de ajutor

Activități importante zilnice

- Persoana se confruntă cu ceva ce consideră a fi important și are oportunitatea de a gestiona condițiile create de o relație abuzivă. Spre exemplu, accesul la noi locuri de muncă, restabilirea grupului de prieteni. etc.

Credință și optimism

- Persoana crede că este o ființă umană de valoare și persoanele din mediul său cred faptul că ea poate găsi un punct de sprijin. O credință care are impact asupra persoanei în sine.

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

11

Pe lângă o privire asupra etapelor, recuperarea se concentrează și pe trei concepte pentru voluntarii care susțin recuperarea practică. Cele trei concepte sunt:

- Implicarea fiecărei persoane în propriul său proces,
- De a ne asigura că persoana este conectată la viața de zi cu zi prin activități
- De a ne asigura că voluntarul are încredere că persoana poate găsi un punct de sprijin.

Aceste trei componente sunt importante în toate cele patru faze.

Explicați cele trei concepte, iar apoi participanții vor face un exercițiu care implică cele patru etape și aceste trei concepte.

Implicare personală

În primul rând, este important ca femeia să fie jucătorul-cheie în planificarea activităților și a altor lucruri din viața ei. Puteți întreba beneficiarul ce așteptări are, ce este important pentru ea și acceptați dacă ritmul sau dorințele ei diferă de ale dumneavoastră. Dacă aveți idei, puteți să le prezentați ca gânduri proprii și să ascultați ce crede despre ele. Mulți beneficiari au trecut printr-o experiență în care alte persoane le-au controlat viața și nu au fost obișnuiți să ia propriile decizii. Este important ca, în prezent, să îi sprijinim pentru a începe să facă acest lucru. Prin urmare, *implicarea proprie a persoanei* este un punct-cheie important în recuperare. Credem că beneficiarii sunt cei mai buni experți în viața și viitorul lor.

Activități importante de zi cu zi

Este important ca grupul-țintă să înceapă o viață obișnuită. Grupul nostru țintă poate simți că în multe feluri a fost deconectat de la lume. Viața într-un adăpost poate fi foarte diferită de viața obișnuită, de zi cu zi, iar viața cu violență deseori izolează o femeie, împiedicând-o să facă lucrurile care ar putea să o bucure. Concepția privind recuperarea vizează sprijinirea oamenilor pentru a se re-conecta la viață, ajutându-i pur și simplu să intre în mod natural într-o viață normală. Acest lucru înseamnă totul, de la a avea o zi structurată cu trei mese pe zi, până la a avea un loc de muncă. Împreună puteți vorbi de ce anume sunt interesați beneficiarii în viață și despre ce cred ei că ar trebui să aibă prioritate în viața lor.

Este important să își concentreze atenția asupra lucrurilor mici de zi cu zi, cum ar fi păstrarea unui apartament curat, să își amintească să facă curat, să păstreze o dietă sănătoasă sau să facă plimbări. Nu este nevoie să începeți cu lucrurile mari, cum ar fi găsirea unui nou loc de muncă. Este cel puțin la fel de important să începem cu lucruri mici, în fiecare zi.

Punctul principal al recuperării se încadrează în ideea că oamenii trebuie să se facă bine, *înainte* de a se putea angaja în activități în societate. Dimpotrivă, în funcție de recuperare, oamenii devin mai buni prin faptul că fac parte din societate și nu prin observarea acesteia din afară. Aceasta înseamnă că nu trebuie să fie „vindecați” înainte de a începe.

Concentrându-se pe acțiunile mici de zi cu zi și pe îmbunătățirea calității vieții, femeile își consolidează încet încrederea în sine și capacitatea lor de a face parte din alte grupuri mari, precum un loc de muncă sau un grup. Acest lucru trebuie să fie întotdeauna luat în considerare în legătură cu modul în care persoana se descurcă în prima etapă, stabilizarea 1, care se referă la crearea stării de pace și calm. Aceasta înseamnă că, în prima etapă, trebuie să începeți mai degrabă cu micile activități, cum ar fi trezitul de dimineață, decât cu activitățile majore cum ar fi obținerea unui nou loc de muncă.

Credință și optimism

A crede că grupul-țintă poate găsi un punct de sprijin, este important în recuperare. Cu toate acestea, recuperarea nu trebuie interpretată greșit ca un optimism naiv, unde este vorba doar de "a avea suficientă încredere". Recuperarea nu înseamnă transferarea responsabilității înapoi către beneficiari într-o asemenea măsură încât aceștia să fie copleșiți și nu se simt în largul lor. Provocările lor trebuie luate în serios, astfel încât aceștia să învețe să trăiască cu ele și trebuie să existe ajutor, îngrijire practică, sprijin și tratament profesional, dacă este necesar.

De asemenea, este important să oferim spațiu grupului nostru țintă, pentru a găsi un punct de sprijin prin propriile metode; ei vor avea dorințe, valori și opinii diferite despre ceea ce înseamnă o viață bună și satisfăcătoare pentru ei. Unii oameni se vor reîntoarce la o viață complet funcțională, în care pot să gestioneze totul singuri, în timp ce alții ar putea avea nevoie de sprijin o mare parte din viața lor. Nu putem ști asta în avans, așa că va trebui să ne păstrăm speranța pentru toți cei pe care îi întâlnim. Un lucru este sigur: dacă nu avem speranțe împreună cu beneficiarii noștri, va fi fără îndoială dificil să găsim un punct de sprijin.

(Trimiteri: Roepstorff & Valter, 2012: 25.27 și

<http://www.socialstyrelsen.dk/handicap/socialpsykiatri/omsocialpsykiatri/recovery>)



Exercițiu

1. Formați grupuri de câte trei
2. Discutați despre ceea ce puteți face în mod specific, pentru a susține beneficiarii, atunci când se află în faze diferite. Scrieți-vă sugestiile pe post-it-uri. Puteți scrie câteva observații în fiecare. Țineți minte cele trei concepte.
3. Discutați despre modul în care deja folosiți cele trei concepte și discutați despre modul în care puteți implica și mai multe concepte

Rugați voluntarii să descrie pe scurt în ce etapă sunt de obicei femeile, când le întâlnesc pentru prima dată; cu alte cuvinte, ceea ce simt că are nevoie de obicei grupul țintă, la începutul colaborării lor? Stabilitate, orientare spre noi activități sau altceva?

Exercițiu

Discutați despre ce pot face efectiv voluntarii pentru a sprijini fiecare fază în găsirea unui punct de sprijin, în timp ce țineți cont de cele trei concepte. Scopul exercițiului este de a oferi voluntarilor perspective diferite cu privire la *ce fel de ajutor* are nevoie grupul țintă și *când* are nevoie de el.

Rugați-i să formeze grupuri de câte trei. Dați-le post-it-uri pentru pe care să scrie. Rugați-i să scrie câteva idei pentru fiecare fază, descriind ce pot face. Voluntarii se pot gândi fie individual, sau pot vorbi la modul general.

Rezumat

Înainte de a rezuma, scrieți cele patru etape pe patru hârtii de flipchart - câte o etapă pe fiecare hârtie. Fixați-le pe perete. Rugați participanții să își lipească post-it-urile pe etapa corespunzătoare. Apoi citiți notele cu voce tare și explicați-le că acestea sunt exemple de ceea ce pot face. Puteți deschide o dezbateră, dacă participanții au puncte de vedere diferite. Utilizați aproximativ 10-15 minute pentru exercițiu și rezumat.

+
Pauză

Luați o pauză de 30 de minute - dacă este nevoie, pentru masă. Anunțați participanții ora de revenire în sală.

Prezentare Generală

Slide Power point:

14

Timp:

6:45 pm – 7:00 pm (15 min.)

Obiectiv:

- Ca participanții să fie stimulați și să se creeze o atmosferă potrivită pentru training
- Ca participanții să facă legătura între scopul exercițiului cu practica lor ca voluntari
- Ca participanții să reflecte asupra modului în care își întâlnesc beneficiarii

Metodă:

Joc activ

Materiale:

Post-it-uri

Un clopoțel – muzică

Creioane

Opțional, corzi / sfori



Exerciții de energizare

“Mărgele pe șirag”

1. Scrieți trei lucruri despre dvs. pe trei post-it-uri și așezați-le pe sfoară, sau pe bluza dvs.
2. Toată lumea se adună în mijloc. Mergeți unul în jurul celuilalt. Opriți-vă, găsiți un partener și puneți-i întrebări referitor la una din notele scrise de acesta. Schimbați din nou partenerul.

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

14

Notă: Dacă nu aveți prea mult timp, acest exercițiu de energizare poate fi omis.

Un exercițiu de energizare este util pentru a obține un plus de energie după pauză. Scopul acestui exercițiu de energizare este de a observa detalii despre care ești interesat - un scop care poate fi legat de recuperare.

Mărgele pe șirag

- Materiale: sfoară, post-it, muzică sau un clopoțel.
- Timp: aprox. 15 min.
- Obiectiv: să fii interesat cu privire la celălalt și să descoperi lucruri noi despre care altfel nu ai vorbi.

Instrucțiuni pentru participanți: "Cu acest exercițiu de energizare , putem descoperi lucruri noi despre fiecare; lucruri despre care nu ați întrebat în alte situații. Fiecare persoană trebuie să scrie trei lucruri despre sine pe trei post-it-uri și să le pună pe o sfoară, sfoara este apoi așezată în jurul gâtului ca un colier, sau puteți doar să lipiți hârtiile pe tricou, dacă nu aveți o sfoară. Pe fiecare post-it veți scrie ceva despre voi, despre care doriți să vorbiți, spre ex .: "Sunt bunică "," Îmi place o friptură bună "," Îmi plac dușurile lungi "," Am un deget verde "," Citesc întotdeauna secțiunea sportivă " și așa mai departe. După aceea, vă plimbați unii printre ceilalți (pe fond muzical dacă se dorește). Când sună clopoțelul / se oprește muzica, vă opriți și puneți întrebările detaliate despre una dintre notele persoanei din fața voastră.

Puteți să puneți muzică când participanții se plimbă între ei, până când opriți muzica, când participanții ar trebui să se oprească și să discute cu un alt partener despre textul de pe note. În loc de muzică, puteți suna din clopoțel pentru a semnaliza oprirea și a începe discuția cu un alt partener referitor la textele de pe note. Faceți minimum trei runde, în funcție de timp. Scopul este de a-i face pe oameni să întrebe despre note și să descopere lucruri noi unul despre celălalt. Deci acordați câteva minute pentru fiecare rundă de discuții.

Rezumat

Rugați grupul să se așeze din nou și întrebați-l cum li s-a părut jocul.

Explicați faptul că acest exercițiu de energizare este utilizat în mod obișnuit cu copiii și oferă un exemplu foarte bun despre cum putem fi interesați să îi cunoaștem pe ceilalți și cum putem discuta despre subiecte despre care nu întrebăm în mod obișnuit. De exemplu, discutați despre faptul că vă plac fripturile în sânge. Explicați faptul că scopul acestui exercițiu de energizare este de a practica observația și discuția despre detaliile din viață, în loc să vă concentrați doar pe lucruri mai mari, cum ar fi locuri de muncă și educație. În același timp, adresăm și întrebări. Căpătând încredere în lucrurile mici, îndrăznim să ne confruntăm cu lucrurile noi și mai mari în viață. Astfel aveți sentimentul de a fi evaluat pentru ceea ce sunteți și faceți și nu doar pentru ceea ce realizați. Acest lucru se aplică în special grupului nostru țintă.

Prezentare generală

Slide power point:

15 - 20

Timp:

7:00 pm – 7:20 pm (20 min.)

Obiectiv:

- Ca voluntarii să aibă o perspectivă asupra diferitelor roluri pe care le au în legătură cu grupul țintă
- Ca voluntarii să dobândească noi idei despre modul în care aceștia pot fi acolo pentru și alături de femei, în diferite moduri.
- Ca voluntarii să înțeleagă importanța diferitelor roluri pe care le au în legătură cu grupul țintă.

Metodă:

PowerPoint

Reflecție

Discuție în grup

Lucru în grup

Materiale:

Creioane

Hârtie



Relația –

A fi alături de și pentru **cealaltă persoană**

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

15

Cel mai important element din munca voastră de voluntariat este relația cu beneficiarii. Prin aceasta putem fi acolo **alături de** ei - de exemplu, prin conversații, suport și sprijin.

Și prin aceasta putem fi **acolo pentru ei** - de exemplu, prin sprijinul practic în căutarea unui loc de muncă, probleme financiare, mutarea în casă nouă, etc.

Acum dorim să ne concentrăm asupra modului în care, prin munca noastră de voluntariat, putem fi acolo *pentru* și *alături de* beneficiarii noștri și când este timp pentru unul sau pentru celălalt.



Relația dintre beneficiar și voluntar

A fi alături de

"Imi place să fiu aici – Sunt calm când sunt aici. Pot fi eu însumi și pot avea încredere în ei, știi?" (voluntarii). Te ascultă și te sprijină și te întreabă ce mai faci și își pot da seama cum ești doar uitându-se la tine, știi?

"Deși v-ați continuat viața - și eu am făcut acest lucru – poate exista în continuare posibilitatea să vă întrebați: oh, cum fac asta, sau cum fac față acestui lucru? Și atunci realizați că puteți discuta despre asta cu cineva din grupul post-suport [...] Și faci acest lucru indiferent cu cine vorbești – bine-nțeles că doresc să discute despre asta cu tine. Consider acest lucru a fi de neprețuit"

A fi acolo pentru

"Ea [Voluntar] m-a ajutat foarte mult când eram la Centrul pentru Situații de Criză, prin faptul că a găsit lucruri pentru mine, deoarece atunci nu aveam nimic. Nimic – nici măcar haine pentru copii – nimic, pur și simplu nu aveam nimic. Și m-a susținut foarte mult [...] și cu tatăl, tatăl copilului meu și era departe și nu avea nici mașină sau permis de conducere. Trebuia să fim acolo la 4 dimineața la fiecare două săptămâni și ea m-a ajutat foarte mult. M-a condus acolo și apoi înapoi acasă. Păstrez legătura cu ea de 4 luni și mă vizitează o dată sau de două ori pe săptămână. Când am nevoie de orice fel de ajutor, pur și simplu o sun. Sunt foarte fericită."

(Evaluare Qnet 2012)

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI /MODUL 4

16

Citiți cu voce tare cele trei citate de la diferiți beneficiari de sex feminin din grupul de suport post-suport. Explicați faptul că citatele ne spun ceva despre modul în care femeile au perceput timpul petrecut cu voluntarii și despre ce le-a ajutat cel mai mult. Citatele provin din evaluarea grupului danez de post-suport din 2012, dar se referă la voluntariat în general.

În citatele 1 și 2, femeile explică cât de important a fost faptul că voluntarii au fost acolo *pentru* ele și le-au susținut în momentele dificile; au întrebat cum s-au simțit, au vorbit cu ele despre cum ar putea gestiona lucrurile noi și așa mai departe.

În același timp, ultimul citat arată cât era de important ca voluntarii să fie *acolo alături de ele*, pentru a ajuta la lucrurile practice, cum ar fi conducerea mașinii și asigurarea de haine.

Astfel, femeile au avut nevoie de echilibrul asigurat de prezența voluntarilor care au fost acolo *pentru* prin sprijin și conversații și, de asemenea, *alături de ele* prin ajutor practic. Proporția ofertei de sprijin variază de la persoană la persoană.

Întrebați voluntarii dacă au observat alte lucruri utile în citate.

Explicați cele două aspecte ale relației - adică a fi acolo *pentru* cealaltă persoană și *alături de* cealaltă persoană.



A fi *alături de cealaltă persoană*

- Un partener de discuții deschis și interesat, care relaționează cu persoana
- Legătură strânsă, calmă și liniștită
- Siguranța și plăcerea doar de a fi împreună
- Să ai un program prestabilit cu cealaltă persoană
- Empatie

Mai întâi veți analiza cum să fiți acolo *alături de cealaltă persoană* (vedeți primele două citate de pe pagina anterioară). Pe scurt, se poate spune că a fi acolo *pentru* cineva înseamnă: dialog, interacțiune și sprijin și când nu vă stabiliți un program dinainte, dar a fi împreună reprezintă un scop în sine. A fi împreună poate însemna o conversație, în care realizați o legătură cu subiectului preferat de cealaltă persoană, poate fi vorba despre lucruri importante sau nu. Puteți asculta gândurile și experiențele dificile ale unei femei și să vă faceți timp să ascultați pur și simplu. Poate fi vorba și despre solidaritate, despre a fi acolo fără a vorbi despre ceva în mod special, poate însemna să faci o plimbare, să te uiți la televizor etc. În acest fel vă folosiți abilitățile de înțelegere și empatie.

(Trimitere: Roepstorff & Valter, 2012: 40, 41).



A fi *acolo pentru* cealaltă persoană

- Suport practic
- A acționa în calitate de reprezentant și legătură cu instituțiile guvernamentale
- Sprijin
- Să fii un model de urmat
- Mediator și partener în cadrul grupului - crearea legăturilor cu lumea exterioară
- Mediator pentru găsirea unui loc de muncă
- Inițiator

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

18

Să fii acolo pentru cealaltă persoană înseamnă faptul că ai lucruri de oferit (a se vedea citatul al treilea). Aceasta înseamnă că, în calitate de voluntar, puteți oferi, de exemplu, inspirație sau lua inițiativa de a face lucruri practice, pentru a vă folosi cunoștințele despre sectorul public, sectorul bancar sau sectorul medical. De asemenea, puteți fi un model de urmat, pentru o dietă sănătoasă, exerciții fizice, obținerea unui loc de muncă etc.

Când sunteți acolo alături de cealaltă persoană, este nevoie să fiți atenți la ceea ce are nevoie cealaltă persoană. Această cunoaștere vine parțial din relația cu ea, dar și pentru că, în calitate de voluntar, aveți un alt fel de cunoaștere și înțelegere, datorită pregătirii specifice umanitare. Acest lucru ar trebui, desigur, prezentat împreună cu dialogul existent cu grupul țintă, referitor la dorințele și nevoile acestuia.

Slide-ul prezintă exemple despre cum putem fi alături de cealaltă persoană.

Suport practic:

Ar putea însemna ajutorul oferit la spălarea vaselor, cumpărături, etc.

Reprezentant și intermediar cu instituțiile guvernamentale

Puteți contacta diferite organe de asistență socială, bănci, doctori, sau puteți fi un partener la întâlniri cu un asistent social etc.

Îngrijitor:

Vă asigurați că femeile mănâncă, le încurajați să facă sport, să facă plimbări etc.

Model de urmat:

De exemplu, dați un sfat bun, dacă persoana îl cere.

Facilitator și însoțitor pentru a sprijini crearea de relații cu lumea exterioară:

Ar putea însemna oferirea ajutorului pentru a contacta și poate chiar însoți persoana la sala de sport, întâlnirile cu rețeaua de suport, sau cu familia și foștii prieteni.

Facilitator [ocupațional] pentru găsirea unui loc de muncă:

Ar putea însemna ajutorul acordat pentru înscrierile aferente găsirii unui loc de muncă.

Inițiator:

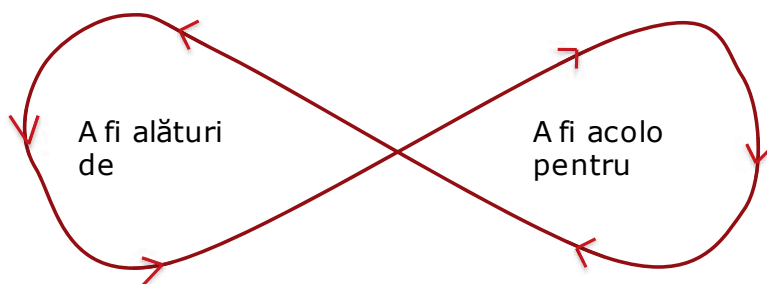
Ar putea însemna să faceți primul pas pentru curățarea casei, pentru înscrierea la un curs, pentru văruirea apartamentului și așa mai departe.

Desigur, nu trebuie să faceți toate aceste lucruri, ele sunt doar exemple a ceea ce ar putea înseamnă să fi *acolo alături de* o persoană într-o astfel de relație.

(Trimitere: Roepstorff & Valter, 2012: 40, 41).



O mișcare dublă



Firește, cele două aspecte ale relației ar trebui privite ca o interacțiune, care trece în mod constant între a fi acolo *alături de* și *pentru* cealaltă persoană. Mai ales prin a fi acolo *alături de*, obțineți sugestii despre ce fel de ajutor practic ar putea avea nevoie femeia. La fel ca și prin ajutorul dvs. practic, puteți stabili o relație, să fii *alături de* ea și ar putea să poarte mai multe discuții personale.

Scopul prezentării acestor două poziții este faptul că munca de voluntar include aspecte importante care pot ajuta fiecare în felul ei. Cele două poziții ne vor ajuta, de asemenea, să evaluăm de ce anume ar putea avea nevoie cel mai mult, beneficiarii noștri, în diferite situații. Uneori este vorba despre conversație și înțelegere, în timp ce alteori este un ajutor practic.



A fi acolo *alături de și pentru* cealaltă persoană

A fi alături de	A fi acolo pentru
?	?
?	?
?	?

Sarcină:

1. Gândiți-vă la participanți și la modul în care puteți fi acolo *alături de și pentru* ei
2. Scrieți exemple sau situații specifice în fiecare pătrat
3. Scrieți lucruri pe care v-ar place să le faceți, dar pe care nu le-ați făcut încă
4. Gândiți-vă cum ar răspunde participanții și ce ar aprecia mai mult sau mai puțin

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

20

Exercițiu:

Încercați și încadrați aceste două poziții în relația cu grupul dvs. țintă. În cadrul grupului este posibil să existe una dintre femei, cu care aveți o relație strânsă. Deci, trebuie să vă gândiți la acea persoană și la modul în care sunteți acolo *alături de și pentru* ea.

Instrucțiuni:

Cereți voluntarilor să copieze slide-ul pe o bucată de hârtie. Apoi scrieți exemple sau situații specifice în pătrate, în care au fost *acolo alături de și pentru* persoana respectivă. De asemenea, ei pot scrie lucruri pe care ar dori să le facă, dar pe care nu le-au făcut încă.

În același timp, rugați-i să ia în considerare modul în care beneficiarii ar putea să se gândească la voluntarii aflați acolo *alături de și pentru* ei și pe care beneficiarii îl consideră cel mai important.

Dați-le 5-7 minute pentru exercițiu. Apoi, concluzionați întrebând dacă cineva ar dori să discute despre unele dintre punctele lor.

De asemenea, întrebați participanții dacă cineva a vrut să facă ceva complet diferit sau a devenit conștient de ceva la care nu se gândiseră înainte.

Întrebați dacă există vreunul din puncte, despre care ar dori să vorbească cu beneficiarii lor.

Prezentare Generală

Slide Power Point:

21 - 29

Timp:

7:20 pm – 8:00 pm (40 min.)

Obiectiv:

- Să ofere participanților o nouă cale de a înțelege tipul de ajutor oferit
- Să ofere participanților idei și perspective concrete, asupra modului în care pot sprijini grupul țintă prin interacțiune zilnică și conversație.

Metodă:

PowerPoint

Reflecție

Discuție în plen

Materiale:

Anexele 3 și 4

Lucru în Grup



Aspecte specifice ale rolului de voluntar

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

21

Acum am trecut prin ceea ce această abordare acoperă din recuperare și am vorbit despre poziționarea noastră în relația cu grupul-țintă

După cum s-a observat, recuperarea subliniază faptul că grupul țintă trebuie să "se re-conecteze" la lumea exterioară după o perioadă de turbulență și o relație violentă încheiată. Această conexiune poate avea loc prin participarea la activități care contează pt. beneficiari. În același timp, este esențial ca participanții să-și sporească încrederea în ei înșiși și în noua lor viață.

Acum vom vorbi despre cum voi, ca voluntari, puteți sprijini procesul de recuperare în continuare. În calitate de voluntari, avem un rol special deoarece suntem mai aproape de grupul țintă decât alții, cum ar fi profesioniștii.



Recuperarea necesită martori zi de zi

„Poveștile pe care ni le spunem nu sunt private sau individuale, ci sunt produse sociale. Probabil știm cu toții că este dificil de menținut un simț al identității în izolare – căutăm pe cineva care poate reflecta lucrurile pe care vrem să le spunem despre noi, înapoi către noi”.

Hugh Fox, terapeut specializat pe probleme de familie,
supraveghetor, profesor)

(in Schjorring și alții, 2010, pagina 56)

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI /MODUL 4

21

Un număr important de persoane din cadrul grupului țintă trăiește, sau a trăit o viață foarte izolată. Mulți au fost privați de propriile lor inițiative sau propria voință cu privire la viața lor. Faptul că se află brusc în fața opțiunii de a alege propria lor cale în noua lor viață poate fi o provocare imensă.

Drumul spre a găsi pe deplin un punct de sprijin, de a stabili un nou cerc social și de a obține un loc de muncă, poate fi lung. În ciuda acestor lucruri, acestea sunt vise importante ce trebuie susținute. Unii dintre beneficiarii noștri pot considera că este greu să știe ce își doresc, sau speră. Când o relație violentă, poate determina să își piardă încrederea în ei înșiși și în viitorul lor.

Pentru a-și recâștiga încrederea în ei înșiși și în viitorul lor, au nevoie de sprijinul altor oameni pentru a simți cine sunt în această nouă viață și pentru a vedea care sunt pașii pe care îi pot face pentru a-și îndeplini visele. De aceea, spunem că recuperarea necesită martori în fiecare zi. Acest citat se referă la aceasta:

Citiți citatul.

Altfel spus, beneficiarii noștri au nevoie de altcineva care să le recunoască eforturile și nu numai să îi vadă, așa cum sunt – spre exemplu, victime ale violenței.



Voluntari ca martori zilnici

- Oamenii au nevoie de afirmare socială
- Devenim ceea ce ceilalți ne fac sau văd în noi
- Facem ce credem că putem
- Putem face ceea ce ceilalți recunosc ca valoros

Ca oameni, suntem ființe sociale care au nevoie de acceptarea socială a celorlalți. În multe privințe, devenim ceea ce ne fac alții. De exemplu, atunci când alți oameni ne recunosc capacitatea de a purta mici discuții cu oameni noi, încrederea în noi înșine în acest lucru este consolidată, iar în situații noi va exista o probabilitate mai mare de a ne apropia de noi oameni din nou. Cu alte cuvinte, facem ceea ce credem că suntem capabili să facem și suntem capabili să facem lucrurile pe care ceilalți oameni le-au recunoscut ca fiind semnificative sau valoroase.

Provocarea poate fi faptul că grupul țintă poate considera că este importantă obținerea unui loc de muncă sau dacă se întâmplă ceva "important". Dacă noi sau beneficiarii noștri așteptăm rezolvări de amploare, s-ar putea să se soldeze cu un eșec și s-ar putea să experimenteze deznădejde sau disperare.



Importanța acțiunilor cotidiene

Neajutorare învățată

- Atunci când acțiunile nu sunt conectate cu controlul sau influența asupra propriei vieții, ci cu neputință și indiferență
- Adesea în medii instituționalizate

Sarcina noastră ca voluntari

- O focalizare pe acțiuni poate ajuta grupului țintă să redescopere propriile resurse
- Acțiunile sunt puntea către viața de zi cu zi și spre recuperare

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

21

Când cineva a trecut printr-o relație abuzivă, puteți observa că acțiunile sale nu vizează întotdeauna să își influențeze propria lor viață, ci sunt mai degrabă indiferente și neputincioase. S-ar putea să simtă că și-au pierdut controlul asupra vieții lor. Această situație poate duce la ceea ce se poate numi *neajutorare învățată*.

Neajutorarea învățată: Conceptul psihologului american Martin Seligman -

Este un comportament utilizat atât la animale cât și la oameni, care suferă de un sentiment de neputință, rezultat al unui eveniment traumatic sau un eșec persistent în a avea succes. Nu pot face diferența dintre provocările cu care se confruntă și prin urmare, încearcă să nu le schimbe.

https://en.wikipedia.org/wiki/Learned_helplessness

Neajutorarea învățată este un fenomen văzut adesea de oamenii care au trăit în medii instituționalizate. Atunci când persoana din grupul țintă începe o nouă viață, pentru unii oameni poate să fie atât de copleșitor încât sentimentul neajutorării se întoarce.

În multe privințe, aceasta înseamnă că, în calitate de voluntari, trebuie să ajutăm beneficiarii noștri să redescopere propriile resurse. Concentrându-se asupra activităților grupului țintă și asupra atitudinilor membrilor acestuia, putem să îi ajutăm să se bazeze pe acestea (din nou), să devină mai siguri (din nou) și să identifice ceea ce doresc în viața lor. Puteți spune că activitățile sunt puntea spre viața de zi cu zi și, prin urmare, spre recuperare.



Recuperarea în practică

“Recuperarea constă din aceleași nenumărate mici acțiuni în viață, cum ar fi plimbarea alături de un câine, joaca cu un copil, a lua masa în oraș cu o prietenă, a asculta muzică, sau a spăla vasele.”

Davidson, 2010 (in Roepstorff & Valter, 2012)

Suținerea responsabilizării grupului țintă poate începe de la lucruri mici, spre ex. să decidă ce vor să mănânce, ceea ce le place să facă etc. și, în cele din urmă, implică și explorarea problemelor mai mari, cum ar fi ceea ce ar trebui să conțină viața lor în legătură cu locul de muncă și rețeaua.

Recuperarea se referă la aceasta în felul următor – vă rugăm citiți citatul.

Ar putea părea ciudat să observați aceste acțiuni mici, dar recăpătarea încrederii în propria lor creativitate, este totuși un lucru foarte important. Mai târziu, vom pune în practică cum să observăm aceste acțiuni.

Atunci când atribuim o importanță acțiunilor zilnice ale beneficiarelor noastre, acestea devin mai conștiente de ele însele prin ceea ce fac. Cu alte cuvinte, atragem atenția asupra lor ca indivizi. În acest fel, ele devin mai conștiente de ele însele și de importanța lucrurilor pe care le fac. În multe privințe, acesta este primul pas spre a se lua pe sine însăși și acțiunile cuiva în serios.

(Trimitere: Roepstorff & Valter, 2012:118).



Urmărirea acțiunilor cotidiene

Acțiuni cotidiene:

Întotdeauna mănânc micul dejun, ascult radio, fac o plimbare, mă uit pe geam, dorm mult, îmi verific pagina de Facebook, aerisesc apartamentul în fiecare zi, îmi iau tableta de vitamine, îmi plac serialele

Semnificația acțiunii:

Aceste acțiuni ne spun ceva despre ceea ce acea persoană consideră că este important, despre ceea ce crede, speră, încearcă să accepte și ceea ce apreciază

Iată un exemplu de mici activități zilnice. După cum puteți vedea, sunt doar acțiuni obișnuite.

Acțiunile de zi cu zi, trebuie privite ca o monedă cu două fețe, în spatele fiecărei acțiuni fiind una sau mai multe semnificații pentru persoana respectivă. Acestea pot avea semnificații conștiente sau inconștiente. Dar când începem să ne interesăm de *semnificația* acțiunilor pentru persoana respectivă, putem ajuta persoana să devină "ceva" sau "cineva".

Prin "*semnificații*" ne gândim la ceea ce acțiunea indirectă spune despre ceea ce este important pentru persoana respectivă, lucrul la care persoana încearcă să facă față prin această acțiune, ceea ce persoana speră să se întâmple prin această acțiune, ce se urmărește prin această acțiune, etc.



Exemplu

Activitate zilnică:

Îmi place să mă uit la seriale TV

Ce ne spune asta despre ceea ce dorește și apreciază în viață persoana respectivă?

Spre ex.: să râdă, să se distreze, să uite de griji, să se relaxeze, să facă ceva frumos pentru ea însăși.

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

27

Dacă, spre exemplu, o persoană dorește să se uite la seriile TV, ne putem întreba: "Mă întreb de ce îi place?" Ce semnificație atribuie persoana respectivă serialului TV?

Ar putea exista mii de motive pentru acest lucru. Deci, trebuie să ne exersăm curiozitatea și să nu ne mulțumim cu propriile noastre presupuneri. În schimb, ar trebui să inițiem o conversație despre acest lucru și să îi întrebăm pe beneficiarii noștri. Atunci când beneficiarii vorbesc despre motivele pentru alegerile lor în privința micilor acțiuni, ambii se simt văzuți ca indivizi de către dvs. și, în același timp, încep să se simtă siguri pe ei și pe propriile poziții. Acesta este primul pas în a a-și căpăta încrederea în sine.

Bineînțeles, puteți susține că nu evoluăm în viață doar vorbind despre seriile TV pe care le urmărim. Dar ar putea fi modul în care această persoană devine conștientă de ea însăși și alegerile și atitudinile ei, ceea ce reprezintă primul pas în procesul de obținere a încrederii în sine și nu în ultimul rând al sentimentului de "*Cine sunt în noua mea viață de zi cu zi*". A crede în sine este primul pas spre o nouă viață și mai târziu, spre exemplu, pentru aplicarea la locuri de muncă.

Analiza acțiunilor zilnice poate determina beneficiarii să aibă mai multe inițiative și acțiuni mici, care îi ajută să găsească un punct de sprijin în viață. Abordarea recuperării spune că acțiunile sunt puntea spre viața de zi cu zi, cu cât trăim mai mult viața de zi cu zi, cu atât mai mult găsim un punct de sprijin.

Aceasta înseamnă că, în calitate de voluntari, putem avea un mare impact asupra grupului țintă, care începe să ia noi măsuri - cum ar fi intrarea în discuție cu alții, mersul la piscină de unii singuri, discuțiile cu autoritățile publice, căutarea unui loc de muncă etc.

În calitate de voluntar puteți să acordați atenție unor lucruri pe care femeile le consideră valoroase. Aveți ocazia de a observa aceste acțiuni deoarece petreceți timp cu beneficiarele, spre deosebire de alții, de ex. profesioniști care le văd doar pentru o perioadă limitată de timp.

(Trimitere: Roepstorff & Valter, 2012: 120).



Observatorii

- Ascultă
- Folosesc curiozitatea unei persoane
- Lasă pe ceilalți să discute și să explice în detaliu
- Pun întrebări
- Ascultă prezentări, sau caută să desfășoare acțiuni în care participantul **poate** realiza ceva, **dorește** ceva, sau **face** ceva. Cu alte cuvinte: aptitudini, intenție și acțiune

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

28

Ca observator, probabil că trebuie să faci mai mult de ceea ce faci deja, atunci când ești cu persoana ca trainer / simplu voluntar.

Ați putea spune că este vorba despre o ascultare mai bună. Urechea voastră ar trebui să asculte mai multe detalii decât este obișnuită. Și ar trebui să începeți să priviți persoana într-un mod nou. Asta înseamnă că veți asculta ceea ce persoana *este capabilă să facă, dorește să facă și deja face*. Adesea, aceste lucruri nu ne sunt prezentate direct, dar putem învăța indirect prin ceea ce spun beneficiarii noștri.

De exemplu, dacă un beneficiar vă spune că nu a făcut nimic în timpul zilei, atunci nu trebuie să fiți mulțumiți doar de acele informații, ci trebuie să pună întrebări voluntarului. Dacă li se permite să trăiască cu ideea că "ei nu au făcut nimic", atunci ei devin rapid "nimic" în ochii lor.

Sau puteți observa o mică acțiune pe care persoana nu v-a spus-o, spre exemplu, puteți vedea că a gătit sau a făcut curățenie în camera copiilor, că a navigat pe Internet sau orice altceva ar putea fi cazul. Acestea sunt acțiuni despre care puteți pune întrebări. Astfel de acțiuni conțin multe povești despre persoana respectivă și despre ceea ce ea consideră ea a fi important și alege să prioritizeze.

Un sfat bun este să ascultați sau să căutați acțiuni pentru a afla ce *poate, vrea sau face* persoana din grupul țintă. Asta înseamnă că noi ascultăm și căutăm *abilități, intenții și acțiuni*, deoarece acestea sunt adesea acțiuni care indică ceea ce persoana consideră a fi important în viața ei; și acest lucru poate duce la conversații importante. Aceasta este ceea ce vom practica în următorul exercițiu.



Exercițiu

1. Formați grupuri de doi
2. Citiți cazul
3. Subliniați acțiunile minore de zi cu zi în caz. Cu alte cuvinte, acolo unde persoane *poate, dorește* sau *face* ceva.
4. Încercați să ghiciți ce poate cauza aceste acțiuni. Ce consideră important acea persoană pentru că face ceea ce face
5. Scrieți acest lucru pe foaia de hârtie aferentă
6. După aceea, vorbiți despre persoana pe care o asistați sau cu care sunteți în contact apropiat. E ceva de care e în special interesată? Ceva ce poate să facă, va face sau face, și cu privire la care vreți să cereți mai multe detalii?

Citiți exercițiul cu voce tare și distribuiți cazurile participanților.

Explicați faptul că scopul exercițiului este de a practica observarea acțiunilor zilnice. Ei ar trebui să se gândească la ce valori și atitudini se află în spatele acestor acțiuni, adică ce înseamnă acțiunile pentru persoana în cauză.

Subliniați că este doar un exercițiu, iar exercițiile sunt de multe ori artificiale. Acum nu vom analiza cazul, dar ne pregătim doar să vedem acțiunile pentru a vorbi despre ce semnificație ar putea avea pentru persoana respectivă. Așa cum am menționat, scopul observării activităților este de a ajuta persoana să aibă o mai bună conștientizare de sine și de a avea încredere în sine.

Faceți rezumatul exercițiului

Rugați fiecărui grup să numească o acțiune zilnică și semnificația acesteia. Întrebați ce îi inspiră când lucrează cu beneficiarele.


Pauză

Spuneți participanților că pot lua o pauză timp de zece minute.

Prezentare Generală

Slide power point:

31 - 33

Timp:

8:10 pm - 8:40 pm (30 min.)

Obiectiv:

- Să lăsați participanții să reflecte asupra posibilelor dileme cu care s-ar putea întâlni
- De a oferi participanților idei și perspective substanțiale asupra diverselor dileme
- De a crea o atmosferă bună și de a împărtăși idei

Metodă:

PowerPoint

Reflecție

Discuție în grup

Materiale:

Hârtie A4

Bucăți de hârtie

Creioane

Bol/recipient



Impasuri zilnice

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

31

Explicați faptul că ne apropiem de finalul trainingului, dar avem încă un ultim subiect. Este vorba despre dilemele zilnice. Vom discuta despre anumite dileme, pe care le-am putea întâlni în calitate de voluntari. S-ar putea să fi avut deja astfel de experiențe.

Trebuie să discutăm despre impasuri, deoarece impasurile sunt inevitabile atunci când interacționăm cu alte persoane. Uneori am putea avea îndoieli dacă ar trebui să ne urmăm propria intuiție sau urmăm reguli clare prestabilite într-o poziție mai etică. Aceasta face parte din munca de voluntar. Nu putem rezolva acest lucru vorbind despre dileme aici, dar scopul este de a analiza anumite aspecte și de a discuta despre atitudinile și pozițiile noastre și apoi, de a spera, să fim mai bine pregătiți când și dacă ne confruntăm cu situații similare în viitor.



Jocul-dilemă

Dilemă: Un utilizator întreabă dacă poate să împrumute niște bani de la dvs.?

Ce faceți?

A. Răspundeți-i că nu puteți și explicați-i faptul că nu puteți împrumuta bani în calitate de voluntar

B. Răspundeți că puteți, deoarece știți că are cu adevărat nevoie de bani și nu are pe nimeni altcineva de la care poate împrumuta

Vom discuta despre dileme printr-un mic joc. Noi numim jocul-dilemă. Fiecare dintre noi poate inventa o dilemă, iar apoi împreună, discutăm posibile acțiuni și soluții.

Slide-ul prezintă un exemplu de dilemă. Vă rugăm să discutați exemplul cu voluntarii.

Exemplu de dilemă:

Un beneficiar întreabă dacă poate împrumuta niște bani de la mine. Ce faceți?

- A. Răspundeți nu și spuneți-mi că, în calitate de voluntar nu aveți voie să împrumutați bani
- B. Răspundeți da, pentru că știți că are într-adevăr nevoie de bani și că nu are pe cine să mai împrumute.



Jocul-dilemă

- Scrieți 1-2 dileme pe care le-ați avut, sau pe care vă imaginați că le puteți avea.
- Scrieți două acțiuni pentru dilema respectivă (A și B).

Exercițiu: jocul dilemei

Rugați participanții să lucreze în perechi, și să creeze două sau mai multe sugestii de dileme. Ar trebui să ofere două opțiuni de soluții pentru fiecare dilemă, ca în exemplul anterior. Dilemele s-ar putea baza pe propria lor experiență sau ar putea fi inventate.

Apoi adunați dilemele și puneți-le într-un castron, sau într-un recipient.

Trainingul profesorului:

Plasați trei bucăți de hârtie pe podea, în timp ce participanții își notează dilemele. Pe hârtie scrieți A, B și C.

C înseamnă că participanții au o soluție alternativă la cele scrise pe A și B.

Instrucțiuni:

Explicați cele trei opțiuni de răspuns. Spuneți-le că veți trage o bucată de hârtie din bol și veți citi dilema cu voce tare, iar ei ar trebui să aleagă între A, B sau C. Opțiunile neacoperite de A sau B, care au o soluție diferită față de dilemă, ar trebui să meargă la C. Una dintre deciziile lor este luată, întrebați-i pe câțiva despre motivul alegerii lor.

Ascultând câteva exemple diferite de la A, B și C putem ajunge la unele discuții foarte bune.

Informați-i că această discuție este despre dileme interesante și nu despre care este răspunsul potrivit.

Rezumat

După ce ați terminat toate întrebările sau timpul expiră, puteți face un scurt rezumat întrebând voluntarii care este dilema din care au învățat cel mai mult. Puteți, de asemenea, rezuma, informându-i de unde pot solicita sfaturi dacă se află într-o situație reală de dilemă. Amintiți-vă că participanții pot întotdeauna să se adreseze managerului sau consultantului lor.

Prezentare Generală

Slide power point:

34 - 36

Timp:

8:40 pm – 9:00 pm (20 min.)

Obiectiv:

- De a reîmprospăta obiectivele de învățare din modul
- De a lăsa să reflecteze asupra propriei lor învățări prin exercițiul de evaluare

Metodă:

PowerPoint

Reflecție

Discuție în grup

Materiale:

Un clopoțel



Rezumatul modului

- Introducere în abordarea Recuperării
- Reflecție asupra relației pe care o aveți cu beneficiarii și cum puteți fi *alături de ei și acolo pentru ei*.
- Importanța faptului de a fi o prezență zilnică
- Discuție asupra dilemelor

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRIJA PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

34

Am ajuns la sfârșitul modului. Accentul a fost pus asupra:

- Introducere în abordarea recuperării
- Reflecție asupra relației pe care o aveți cu beneficiarii dvs. și despre modul în care puteți fi acolo, *alături de și pentru ei*
- Importanța de a fi prezent în fiecare zi
- Discutarea dilemelor

Întrebați dacă au întrebări. Dacă există multe întrebări, notați-le și spuneți-le că veți reveni cu răspunsuri, de ex. pe e-mail.



Evaluarea Modulului 4

Găsiți un partener care are în mod evident ceva în comun cu dvs. Exemplu: Culoarea pantofilor culoarea părului, culoarea ochilor.

Prima rundă: Menționați două lucruri pe care le-ați găsit cu adevărat interesante în acest modul.

-Găsiți un nou partener cu care aveți în mod evident ceva în comun

A doua rundă: Menționați care va fi primul lucru pe care doriți să îl încercați și care sunt obstacolele la care veți fi atent.

CRUCEA ROȘIE DANEZĂ / GRUPE PENTRU VOLUNTARI / MODUL 4

35

Înainte de a termina, evaluați modulul 4

Faceți training cu participanții în baza următoarelor aspecte:

1. Rugați-i să formeze un grup.
2. Rugați-i să găsească un partener cu care au ceva evident în comun, de ex. culoarea pantofilor, culoarea părului, culoarea ochilor etc.
3. Vor fi două runde, vă rugăm să o cronometrați, max. 3 min. pentru fiecare rundă.
4. În fiecare rundă, ambii parteneri trebuie să-și poată explica punctele de vedere.
5. În prima rundă trebuie să menționeze două lucruri pe care le-au găsit deosebit de interesante în acest modul.
6. În a doua rundă, trebuie să menționeze care va fi primul lucru pe care vor să-l încerce și la ce le vor fi atenți.
7. Îi veți anunța când este timpul să vă schimbați partenerii, de exemplu folosind un clopoțel.

Lăsați oamenii să rămână pe loc și să rezume cele două puncte; ceea ce au găsit a fi interesant și ceea ce i-ar putea împiedica să încerce lucrul respectiv. Explicați că nu există timp pentru a desfășura dialoguri acum, dar este important să auziți gândurile oamenilor. Poate doriți să scrieți aspecte importante pe flipchart.

Notă: dacă nu aveți timp să evaluați modulul așa cum este prezentat în slide, puteți să rugați participanții să se gândească la întrebări și apoi să rugați câțiva să-și descrie ideile.



Vă mulțumesc pentru azi!

Mulțumiți-le pentru azi și aplauzați-i!